روبير بستولفي
فاروق مردم بك

كتاب الحمّص



رسوم أوديل آلييه

ترجمته عن الفرنسيّة
ماري طوق

روبير بستولفي
فاروق مردم بك

كتاب الحمّص

رسوم: أوديل آلييه

ترجمة: ماري طوق

راجعه: المؤلِّفان

TX725.B57125 2021 125

Bistolfi, Robert

كتاب الحمّص / تأليف روبير بستولفي، فاروق مردم بك ؛ رسوم أوديل آلييه ؛ ترجمة ماري طوق ؛ راجعه المؤلفان . ـ ط. 1. ـ أبوظبي : دائرة الثقافة والسياحة، كلمة، 2021.

٢٣٤ ص. ؛ ١٧*٢٨ سم.

ترجمة كتاب: Traité du pois chiche

تدمك: 978-9948-33-158-2

1- الحمّص. 2- الطهي- العالم العربي. أ- مردم بك، فاروق. ب- آلييه، أوديل. ج- طوق، ماري. د- العنوان.

يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الفرنسي:

Robert Bistolfi and Farouk Mardam-Bey

Original title: Traité du pois chiche

صدر بموافقة مكتب تنظيم الإعلام- وزارة الثقافة والشباب- رقم الطلب MC-03-01-1997662.

طبع في المتحدة للطباعة والنشر- أبوظبي- 80022220





مشروع «كلمة» للترجمة بمركز أبوظبي للغة العربية التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي غير مسؤول عن آراء المؤلف وأفكاره، وتعبر وجهات النظر الواردة في هذا الكتاب عن آراء المؤلف وليس بالضرورة عن رأي المركز.

كتاب الحمص

الفهرس

تمهيد للطبعة العربيّة ١١

في مديح الحمّص ١٣

الحمّص في نظر علم النبات ٤٣

اقتصاد الحمّص ٤٦

خصائص الحمّص الغذائيّة ٤٨

من الحبّة إلى الغذاء ٥١

القسم الأول: التسالي والمقرمشات

شعيريّة بطحين الحمّص 61

القسم الثاني: السلطات

سلطة الحمّص على الطريقة المارتيغيّة ٦٥

بليلة ٦٦

سلطة الحمّص على الطريقة المغربية ٦٦

سلطة «الأقدام السوداء» ٦٧

متبّلة الزنجبيل ٦٨

سلطة الحمّص والسبانخ ٦٩

القسم الثالث: الهرائس

الحمّص بطحينة ٧٣
هريسة الحمّص ٧٧
هريسة الحمّص الحامضة والحلوة ٧٥
سرّودة ٧٧
هريس الحمّص ٧٦
هريس الحمّص على الطريقة الريفيّة ٧٨

القسم الرابع: الأحسية والثرائد

الحريرة ٨١
الحساء اليوناني ٩٠
حساء على طريقة أهل روما ٨٣
مرق الحمّص الأحمر ٩١
المعكرونة الشريطية العريضة بالحمّص ٨٤
فتّة الحمّص ٩٢
رشتة جارية ٨٥
فتة طبّاخ روحه ٩٣
حساء الحمّص ٨٥
حساء الحمّص بالقرع الأحمر ٩٤
لبلابي ٨٦
تشريب الباذنجان ٩٥
حساء بلحم الحمل (أبغوشت) ٨٧
حساء الخضار على الطريقة الجزائرية ٩٧
شوربة الخضار على طريقة أهل جنوا ٨٩
هريسة القمح ٩٨
شوربة الحمّص بالقصعين ٩٠
ببروسة ٩٩

حساء الحمّص الكورسيكي ٩٠ ٩٠

القسم الخامس: العجائن والفطائر

فطير الحمّص ١٠٣ فطائر الحمّص ١١٢

خبز بطحين الحمّص ١٠٦ أقراص أو كُبيبات الحمّص ١١٣

الخبز المعجون سبع مرات ١٠٧ الزلابية الهنديّة ١١٤

الفلافل ١١٠ كُبيبات عائلية ١١٤

القسم السادس: الأطباق الأولى

سوكا ١١٧ يمّا عويشة ١٢٣

كرنتيتا ١٢٠ حمّص بصلصة الكارهي ١٢٤

فليفلة بدقيق الحمّص ١٢١ الحمّص المتبّل بالنبيذ والزيت ١٢٥

الحمّص والباذنجان في الفرن ١٢٢ الحمّص بصلصة الطماطم ١٢٦

باذنجان بالزيت ١٢٣ حمّص بالكمّون ١٢٦

القسم السابع: الطبق الرئيسي مع السمك

سليقة سمك المورة بالحمّص ١٢٩ الحمّص على الطريقة المدريديّة ١٣٢

سمك الشابل بالحمّص والكركم ١٣١

القسم الثامن: الطبق الرئيسي مع اللحم واللحم المقدّد

يخنة الحمّص الأخضر ١٣٧ سليقة على الطريقة البرتغالية ١٤٧

يخنة الحمّص على الطريقة الكاتالونية ١٣٨ كسكسي القِدرة ١٤٨

الحمّص بالشوريزو ١٣٩ الكسكسي بالحمّص المقلي ١٤٩

يخنة الحمّص التركيّة ١٤٠ كسكسي راس العام ١٥٠

يخنة الحمّص المغربيّة ١٤١ مغربيّة ١٥١

كُريات اللحم بالحمّص ١٤١ طاجن الدجاج بالحمّص ١٥٢

الحمّص بالملفوف ١٤٢ الكوسيدو المدريدي ١٥٣

يخنة قرطبة ١٤٣ برغل بدفين ١٥٦

خضريّة ١٤٣ البرغل المطبّق ١٥٧

يخنة الحمّص بالطماطم ١٤٤ لحم بالبرغل ١٥٧

الحمّص بالكُرّاث ١٤٤ الأرز بلحم الغنم والحمص ١٥٨

قِدرة باللوز والحمّص ١٤٥ تفينة بالحمّص ١٥٩

العقيد ١٤٦ أقراص اللحم المفروم بالحمّص ١٦٢

كفتة تبريزي ١٦٣ حمّص أبيسيوس ١٦٧

برّانيّة ١٦٤ العشيقة ١٦٩

يخنة مورونيا ١٦٤ إسفاناخية ١٧٠

يخنة القرع بالحمّص ١٦٥ كوزينيكا ١٧١

مرق الطماطا ١٦٦ الحمّص بالسلق ١٧١

تبسي الشجر ١٦٦ الحمّص بالسِلق ١٧٢

القسم التاسع: الطبق الرئيسي مع سُلابة المواشي والدواجن

طاجن هرغمة ١٧٥ كروش وأكارع غنم ١٧٩

كُراع البقر بالحمّص ١٧٦ رئتا وكرشة الخروف بالحمّص ١٨٠

كراع الخنزير بالحمّص ١٧٧ حمّص بسقط الدواجن ١٨١

العرقوب المحشوّ ١٧٧ بيض الغنم بالحمّص والبصل ١٨٢

القسم العاشر: الطبق الرئيسي مع الخضار والمعجّنات والأرزّ

الحمّص بالمُعجّنات ١٨٥ سبانخ بالحمّص ١٩٣

شول ١٨٧ الحمّص بالسبانخ ١٩٣

الكُشري ١٨٨ سلق محشي صيامي ١٩٤

مخلوطة ١٨٩ الحمّص بجوز الهند ١٩٦

مسكويّا ١٨٩ كفتة الصيام ١٩٨

الأرز والحمّص في الفرن ١٩٠ كبّة جلنت ١٩٩

الأرز بالحـمّـص ١٩١ خضار مقليّة بالزيت على الطريقة الـهندية ٢٠٠

الحـمّـص بالسبانخ ١٩٢ شاتني الحـمّـص ٢٠١

القسم الحادي عشر: الحلويات

زلابية الحـمّـص ٢٠٥ العاشوريّة ٢١٥

صبّ القفشة ٢٠٧ البسيسة ٢١٧

خفيّات بالحـمّـص ٢٠٨ دردورة ٢١٨

تورتة الحـمّـص على الطريقة القديمة ٢٠٩ الأرز بالحليب على الطربقة الهنديّة ٢١٩

خبائز بالحـمّـص ٢١١ بايازا بالحـمّـص وجوز الـهند ٢٢٠

غريبة الحـمّـص ٢١٢ غزيل البنات ٢٢١

كعب الغزال بالحمّص ٢١٣ نوغا بالحـمّـص ٢٢٢

الجاوية ٢١٤ حلاوة بالحـمّـص والسميد ٢٢٣

نتوجّه بجزيل الشكر إلى جميع الذين زوّدونا بمعلوماتهم
أو بنصائحهم عن الحمّص فساهموا بذلك في إنصافه. شكراً للسيّدات
ليدا فيغلياردي بارافيا Leda Vigliardi-Paravia، آنيك فيدانسيو Annick Fédensieu،
أدريين دوران تولو Adrienne Durand-Tullou.
شكراً أيضاً للآنسة ريم فقيه أحمد،
وللسيّدين إميليوس ديمترياديس Emilios Dimitriadis،
وباسكوال مارتينيز Pascual Martinez.

تمهيد للطبعة العربيّة

صدرت الطبعة الفرنسيّة الأولى من هذا الكتاب في 1998، وأُعيد طبعه في 2003، وتُرجم معدّلاً إلى الإسبانيّة في 2006 وإلى الإيطاليّة في 2011، ثمّ طُبع من جديد بالفرنسيّة في 2019. وقد نقّح المؤلّفان النصّ الأصليّ تيسيراً لقراءته باللغة العربيّة، ووضعت له المُترجمة هوامش دقيقة للتعريف خصوصاً بالأعلام الذين وردت أسماؤهم في الكتاب وببعض المواقع الجُغرافيّة.

ولمّا كان قصد المؤلّفين الإحاطة بالموضوع بقدر الإمكان، برهاناً على أنّ لأبسط الأشياء التي نقع عليها في الحياة اليوميّة تاريخاً اجتماعيّاً وثقافيّا حافلاً، فقد حرصا على التنقيب في كتب الطبيخ عن طرق إعداد الحمّص في العالم كلّه، قديماً وحديثاً، وعلى اختلاف شعوبه وعقائدهم الدينيّة. ولذا يتضمّن الكتاب وصفاتٍ قد لا تتوفّر في جميع البلاد العربيّة بعض مُكوّناتها الضروريّة، ولكنّ الطهاة المهرة يستطيعون في أغلب الأحيان الاستعاضة عنها بغيرها من الموادّ الأليفة. وفي الكتاب أيضاً وصفاتٌ أوروبيّة من مُكوّناتها لحم الخنزير الذي حرّمه الدين الإسلاميّ، وكان لا بدّ، للغرض نفسه، من ترجمتها بأمانةٍ كما وردت في النصّ الفرنسيّ، وللقارئ العربيّ أن يُعدّلها أو أن يكتفي بالاطّلاع عليها من باب الفضول - أو أن يمرّ بها مرور الكرام!



في مديح الحـمّـص

قد يؤخذ علينا في فرنسا إسرافنا في امتداح الحـمّـص، فهو من القرنيّات التي هجرها الفرنسيّون إلى الفاصولياء زاعمين أنّها أكثر عصريّة، أو إلى العدس الذي يزهو بشرعيّته التوراتيّة. لا يذكره معجم لاروس الذوّاقة « Larousse gastronomique في طبعته لعام 1938 إلّا للإشارة بأنّ صنفاً واحداً منه لا يزال يُزرع في حدائق الخضار، وبأنّه غالباً ما يُطبخ في الجنوب الغربي مكموراً. وإذا ما استثنينا في أيّامنا هذه بعض الوصفات التي تُنسب إلى جنوب فرنسا، وجدنا أنّ معظم كتب الطبخ تتجاهله. هل يعني ذلك أنّنا ندبنا أنفسنا إلى مهمّةٍ مستحيلة؟ كلّا، فقد أسفر لنا اقتفاؤنا أثر الحـمّـص في الزمان والمكان، وكذلك معاينتنا استعمالاته المتعدّدة، عن مفاجآت سارّة.

صحيحٌ أنّ الحـمّـص يُذكّرنا بالتقشّف وبساطة المأكل وشظف العيش في أرياف حوض البحر الأبيض المتوسّط القديمة. ولكن، إذا نظرنا في الأمر مليّاً تبيّن لنا أنّ استهلاك الحـمّـص ارتبط أحياناً، ولا يزال، بطقوسٍ وتقاليد وشعائر مهمّة، وخصوصاً برموز زمن الفصح لدى المسيحيّين. ولا ننسَ أنّ أوروبا الجنوبية أولته ما يستحقّ من تقدير واحترام، مثلها مثل إفريقيا الشماليّة والشرق الأوسط والهند، وأنّ أصوله المتواضعة لم تمنعه، في آخر المطاف، من أن يتبوّأ مكانة عالية في المطابخ قد تُثير الدهشة. وعلى الرغم من أنّ اسم الحـمّـص بالفرنسيّة، pois chiche، أي القرنيّة الرخيصة، فليس لزاماً أن نقرنه بالتقتير والبخل، ولا يترتّب علينا أن نأكله مُكتئبين! وقد سبق أن أشار تيوفيل غوتييه[1] إلى الأمر في كتابه «رحلة إلى إسبانيا»، فقال في الحـمّـص قولاً طريفاً واصفاً إيّاه بأنّه «حبّة بازيلاء صغيرة تطمح إلى أن تكون فاصولياء، ومن حسن حظّنا أنّها تبلغ مرامها».

مولده على ضفاف المتوسّط

ولكن، أين نشأت هذه القرنيّة ذات المسار الخفر في التاريخ؟ أغلب الظنّ أنّها أتت من شرق المتوسّط أيْ اليونان وتركيا وسورية. ثمّ جالت حول حوض المتوسّط ونحت أيضاً باتّجاه الشرق.

يشير كاندول[2] إلى أنّ أصناف الحـمّـص البريّ الخمسة عشر المعروفة يعود أصلها إلى اليونان أو آسيا الغربية (وأنّ واحداً منها من الحبشة)، مرجّحاً أن تكون زراعة الحـمّـص قد بدأت في «بلدان تقع بين اليونان وحملايا وتُدعى الشرق».

ثمّة مواقع في لانغدوك[3] تعود إلى عصور ما قبل التاريخ، تأكّد فيها استهلاك أصناف حـمّـصيّـة بريّة منذ الألفيّة السابعة ق.م، وأصناف محسّنة بعد ذلك بفترة قصيرة. وثمة كشفيّات حديثة تؤكّد أيضاً أنّ الحـمّـص كان مزروعاً منذ بداية العصر الحجري المتوسّط في أوكسيتانيا، في جنوب فرنسا. وتُظهر كهوف كثيرة في أفيرون Aveyron، وإيرو Hérault، وفار Var، وفوكلوز Vaucluse أنّه من النباتات التي دُجّنت آنذاك، ويتراوح عددها بين خمس وعشرين وثلاثين نبتة. أمّـا الموقع الأكثر قدماً فهو كهف أبورادور Abeurador في إقليم إيرو Héraut حيث ترقى البذور القديمة التي عثر عليها إلى حوالي سنة 6800 ق.م. وقد يكون السبب أنّ العلاقات التجاريّة بين شرق حوض المتوسّط وغربه أقدم عهداً مـمّـا يُعتقَد. إلا إذا كان تدجين الحـمّـص البريّ قد حصل في الوقت نفسه في أماكن مُختلفة، أو إذا كان قد بدأ في البلاد التي لم تكن قد عُرفت بعد على أنّها بلاد الغال.

أمّـا في الأزمنة الهوميرية[4] فقد كان الحـمّـص- المسمّى erebinthos أو krios في اللغة الإغريقية القديمة- يرافق جلسات الشراب التي كانت تُرخي حبل المآدب، وكان يُقدَّم للضيوف محـمّـصاً مع الفواكه المجفّفة والكعك بوصفه من التسالي المقرمشة tragemata.

وكان يُعتقد أنّ القطانـيّ ketsech الذي ذكره النبي أشعيا في العهد القديم[5] هو الحـمّـص. إلّا أنّ عالم النبات الشهير كاندول يؤكّد أنّ العبريّين والمصريّين لم يعرفوا الحـمّـص، وأنّه لم يصل إلى الشرق الأدنى قبل بداية العهد المسيحي، عن طريق اليونان أو إيطاليا. لكنّ اكتشافاً أثريّاً لاحقاً يدحض هذا القول، وهو إناء مليء بالحـمّـص يعود إلى عام 1300 ق.م. وُجد داخل قبر في دير المدينة، في صعيد مصر. ولا شكّ في أنّ الحـمّـص دُجّن في شبه القارة الهنديّة قبل ذلك كما يشهد اسمه باللغة السنسكريتية chennuka.

لنبقَ في حوض البحر المتوسّط. زُرعت في روما القديمة أنواعٌ عدّة من الحـمّـص الشائع، «شيشر أريتينوم» cicer arietinum، الاسم الذي أطلقه عليه علماء النبات وما زال جارياً حتى يومنا هذا. وضعه بلينوس القديم، من القرن الأوّل الميلادي، في عداد البقوليّات Legumina (نبات قرني تستهلك حبوبه). إلا أنّه كان مشهوراً قبل ذلك بقرنٍ على الأقلّ، فالخطيب الروماني الكبير شيشرون Cicéron، يدين له باسمه؛ لأنّ أفراد عائلته كانوا يتاجرون به. هذا إذا لم يكن معاصروه قد أطلقوه عليه على سبيل السخرية بسبب ثؤلولٍ قبيح على أنفه يشبه حبّة الحـمّـص. وتُبيّن آثار بومبيي قِدَمَ استهلاك الحـمّـص في روما، حيث كان يُباع في الأسواق يابساً مفتصّاً من القرنية أو أخضر أضاميم. وقد تعدّدت أصنافه المزروعة، ومعه بقوليّات تُشبهه، بريّة أو مدجنّة، مثل الجلبان المزروع (Latyrus sativus)، وفقاً لتعريف عالم النبات السويدي كارل لينيه Carl Linné، أي ما يُعرف بـ cicerchia في اللغة الإيطالية، أو مثل حـمّـص كولومب pois

colombin الذي كان يستخدم في «سهرات فينوس»[6]، ولكن يصعب وضع قائمة شاملة بها نظراً لعدم دقّة توصيفها وعشوائيّة تسمياتها[7].

أمّا القائمة التي وضعها ديُسقوريدس[8] في بداية العهد المسيحي فقد استعادها رامبير دودوان Rembert Dodoens، وهو طبيب وعالم نبات بلجيكي من القرن السادس عشر إذ كان يميّز ثلاثة أصناف من الحمّص: الحمّص الشائع (شيشر أريتينوم) أو «رأس الكبش» الذي يّتصف بحبّاته المكتنزة المقرّنة القاسية أكانت سوداء أو بيضاء، «والحمّص المدجّن» الذي يُشبهه إلّا أنّه أصغر حجماً وأقلّ صلابةً وذو طعمٍ مرّ، والحمّص البريّ أو «حمّص الغابات» الذي تميّزه قبل تجفيفه رائحته النفّاذة، ولم يعد يؤكل على الأرجح.

عدّدالكاتب الإيطالي تومازيو[9] Tommaseo فيما بعد أربعة أصناف من الحمّص الشائع: الحمّص الأبيض المكتنز- ويدعى أيضاً حمّص إسبانيا- والحمّص الأبيض الشائع، والحمّص الأحمر، والحمّص الأسود.

وفي هذا الصدد، تجدر الإشارة إلى أنّ أبا الخير الإشبيلي، عالم النبات العربي من القرن الثاني عشر، وصف أربعة أصناف من الحمّص: الأحمر، والأسود، والأصفر، والأبيض الذي قد يضاهي حجمه أحياناً حبّة الفول. وبعد قرابة قرنٍ، لم يذكر ابن العوّام، وهو أندلسي كأبي الخير، الحمّص الأصفر، وآزره في ذلك في نهاية القرن السادس عشر الطبيب المشهور داوود الأنطاكي، ثم المُتصوّف الدمشقيّ الكبير عبد الغني النابلسي، في بداية القرن الثامن عشر- وكان من هواة الفلاحة وعلم النبات.

وفي أيّامنا تنتسب كلّ الأصناف المزروعة، وهي كثيرة، إلى صنفين كبيرين: الكابولي kabuli المنتشر خصوصاً حول البحر المتوسّط، والديسي desi الأكثر انتشاراً في آسيا. وهناك صنف ثالث، هو الغلابي gulabi، الذي لا تُعرف إلّا بعض أنواعه، ويبدو أنها تتكيّف مع مناخ المناطق الشماليّة.

رحلة الحمّص

لنعدْ قليلاً إلى الوراء ولنرافق الحمّص في رحلته الطويلة، ولن نغامر بالردّ الحاسم على السؤال عن نشأته: هل ولد في الأناضول أو في قبرص أو في لانغدوك؟ المهمّ أنّ زراعته سرعان ما انتشرت: اجتاح معظم بلدان حوض البحر المتوسّط، فالشرق الأدنى، فإيران ثمّ أفغانستان وشبه القارة الهندية... وماذا عن إفريقيا السوداء؟ يشير العالم الجغرافي العربي ياقوت بن عبدالله

الحموي[10] في القرن الثالث عشر، إلى أنّ الحـمّـص كان، إلى جانب الدُخن، الطعام الأساسي في غانا وجنوبها. وكان قد اتّجه آنفاً جهة الشمال، فقد شُغِفَ به شارلمان[11] مؤثراً ما يأتي من إيطاليا، وأصدر المرسوم الملكيّ Capitulaire de villis الذي يأمر فيه بزراعة الحـمّـص في جميع أراضي الإمبراطورية.

وجد الحـمّـص في الهند إحدى أراضيه الأثيرة وتبوّأ فيها صدارة البقوليّات، وتقدّر المساحة المزروعة حـمّـصاً بما يقارب ثمانية ملايين هكتار. ثم إنّ الدراسات المخصّصة له لا يحصى عديدها. ففي بيبلوغرافيا الحـمّـص Chickpea Bibliography التي أعدّها ك.ب سينغ K.B.Singh و ل.ج. ج. فان دير مالسن L. J. G. Van der Malsen، 233 صفحة من أسماء المؤلّفات والمقالات التي نُشرت عنه بين 1930 و 1974.

حمله كريستوف كولومبوس إلى العالم الجديد، فتأصّل في كاليفورنيا والمكسيك وفي المناطق الأخرى الجافّة من الأميركيّتين... وكانت كندا آخر فتوحاته إذ تسعى مقاطعة ساسكاتشوان إلى زيادة إنتاجه، وقد نشرت حكومتها على الإنترنت ثماني صفحات من المعلومات المفصّلة عنه، مرفقةً بتقديراتٍ



لسوقه الاحتماليّة (المهاجرون من أصل آسيوي يستهلكون الحـمّـص بكثرة) ووصفٍ لأصنافه (خصوصاً الديسي والكابولي) ومعلوماتٍ عن قيمته الغذائية ونصائح عن كيفيّة زراعته...

تعدّدت بطبيعة الحال أسماء الحـمّـص بحسب البلدان التي غزاها في تاريخه الطويل،

وله أيضاً في كثيرٍ منها أسماءٌ عدّة، بعضها يجنح إلى الخيال وبعضها واقعيّ، إذا صحّ التعبير، كما هو الحال في اللغة الإنجليزيّة: Egyptian pea, Bengal gram, horse gram, chickpea. ولا شكّ في أنّ الكلمة الإنجليزية chickpea نُحتت من الفرنسية chich، وقد ظهرت للمرّة الأولى فـي ترجمةٍ للكتاب المقدّس (1388) قام بها جون ويكليف John



Wycliffe، إذ إنّه أخطأ في ترجمة كلمة «العدس»، في السفر الثاني

من صاموئيل، بكلمة chichis، ثمّ تحّولت هذه الكلمة إلى chiche في القرن السادس عشر، ثم إلى chick في القرن الثامن عشر، وربّما كان ذلك بسبب خطأ مطبعيّ. وفي البلدان الأخرى، أُطلقت على الحـمّـص أسماءٌ تختلف اختلافاً بيّناً في لفظها وفي حقلها الدلاليّ: «شانا» channa في الهنديّة، «غاربانزو» garbanzo في القشتاليّة، حِمَّص في العربيّة، «شيشي» cece في الإيطاليّة، «نخود» في الفارسيّة، «ريفيثيا» revithia في اليونانيّة، «كيكري» kikere في الألبانية، «ناشودا» nachuda في الجورجيّة، «إيرفانسو» ervanço أو «غران دو بيكو» grão-de-bico في البرتغاليّة... ولا ننسَ «هيوكو- مام» hiyoko-mame في اليابانيّة، أو «أوفيتشي غاروتشينا» ovétchy garotchina في الروسيّة. وأضافت أوروبا الشماليّة لمسة إكزوتيكيّة مفاجئة باختيارها كلمة «شيشرتزيكا» ciecierzyca في البولونية، و«كيخر أربز» kicher-erbse في الألمانية، و«كيك آرتا» kik-ärta في السويدية... ولا تقلّ عنها إبداعاً كلمة «تسيتسيريو» txitxirio في اللغة الباسكية، أو «سيغرون» cigron في الكتالونية. وفي فرنسا نفسها عشرات الأسماء، لكلٍّ منها نكهته المحليّة ورمزيّته الطريفة: garvance, ceseron, cicerolle, ciseron, pisette, pois bécu, pois blanc, pois citron, pois cornu, pois de Malaga, pois turc, tête-de-bélier, pois pointu, pois gris, garvane...

يذكر أوجين رولان[12] Eugène Rolland في كتابه «النباتات الشعبيّة» أكثر من ثمانين تسمية لقرنيّتنا العزيزة، بلهجات أوكسيتانيا أو أويل[13] على السواء. ففي جنوب البلاد، على سبيل المثال، يسمّى الحـمّـص cèé في نيس، و«سيورون» ciouron في روسيون[14] Roussillon، و«تشي» tchyi في أوبس[15] Aups، و«تيشيه» tiché في ليموزان Limousin، و«سيزيه بيكان» «cézé békin» باللهجة الغاسكونيّة (في ليكتور)[16]. وهكذا يدعونا الحـمّـص إلى رحلةٍ ألسنيّة ماتعة بين مدن البلاد وقُراها، مع العلم بأنّ أسماءه قد تتغيّر بين بلدتين مُتجاورتين، فاسمه «تيتسيه» titsé في تول[17] Tulle، و«بيجيل بيكو» péjél bécu في بريف[18] Brive التي تبعد عنها 20 كيلومترا فحسب. وكذلك الأمر في الشمال، في فالونيا أو بيكارديا، حيث يُسمّى «شيير» chierre أو «غالوش» galoche أو «كودريو» codriyò،

أي أنّ المناخ الرطب الذي كان يحدّ من زراعة الحمّص في هذه المناطق لم يُحدْ من إلهام سكّانها اللغوي. يؤكّد ذلك اسم الحمّص المُشرق باللغة البروفانسيّة، في وديان أوست Aoste، الواقعة في جبال الألب بين فرنسا وإيطاليا وسويسرا، ألا وهو «بيزيه غولو» pézé golou...

إنّ شكل حبّة الحمّص المستديرة، المنخسفة المفلطحة في جانبيها يتميّز بنتوءٍ يُشبه منقار عُصفور أو قرن كبش، وهذا في أصل عديد من أسمائه العلمية أو الشعبية. فكلمة كريوس krios في بلاد الإغريق القديمة كانت تشير في الوقت نفسه إلى الكبش وإلى الحمّص، ولا يزال اسمه العلمي حتّى اليوم مشتقّاً من كلمة aries أي الكبش باللاتينية.

وكان الحمّص في مصر الفرعونيّة قد سُمّي «هرباك» her-bak، وتعني كلمة باك أو بيك الصقر، رمز حورس[19] Horus الذي كان اسمه her. وربّما كان هذا ما دفع بعض الأدباء إلى اختلاق صور رمزيّة جسورة بعض الشيء، على مثال إيشا شوالر دو لوبيتز [20] Isha Schwaller de Lubicz التي كتبت قصة مُساريّة بعنوان «هرباك، وجه حيّ لمصر القديمة»، عن مراهق يدعى «حمّص» استطاع في ختام رحلة طويلة اكتناه أسرار الحكمة.

أقلّ إبهاماً تلك الإحالات الفلاحية إلى شكل الحبّة، فبالإضافة إلى «الحبّة المقرّنة» أو «رأس الكبش» المذكورين سابقاً، سُمّي الحمّص «حبّة النعجة» و«الحبّة المستدقّة» peze pouchunt و «الحبّة ذات المنقار» cese-bequit. ولعلّ الثلم الذي يفصل فلقتيها، هو ما دعا إلى تسميتها «المؤخّرة الصغيرة» في لغة لانغدوك، كما فعلت ماري روانيه Marie Rouanet [21]] في كتابها الماتع: «كتاب الطبخ الشاعري»، وكذلك الأمر في إسبانيا حيث يُقال للحمّص «أنف الأرملة» حيناً و«مؤخّرة الخيّاطة» حيناً!

فضائل غير فاضلة

تعكس غزارة هذه المصطلحات تبنّي الحمّص من قبل عددٍ كبيرٍ من الثقافات، وليس السبب في انتشاره الواسع المُدهش ولا في تعدّد أسمائه ريفيّته الساذجة أو غرابة شكله، إنّما ما كان يُنسب إليه من مزايا صحّيّة. ومن المعروف أنّ أغلب النباتات المزروعة كانت تُعتمد، قبل التفنّن في طبخها، بالنظر إلى قيمتها الغذائية، وبناءً على ذلك إلى فوائدها الطبية. وقد نالت قرنيّتنا الأثيرة منذ القدم ما تستحقّه من تقدير في هذا الصدد، بشهادة سلالةٍ من الصيادلة وعلماء النبات والأطبّاء، بدأت في القرن الرابع ق.م، وإليهم يرجع الفضل في بيان هذه المزايا، وفي المبالغة فيها أغلب الأحيان.

لا عجب في أن يكون أبقراط أوّل مُمتدحي الحمّص، إذ ألمح إلى مادتين فيه يفعّلهما الطهي، الأولى مدرّة للبول، والثانية مُريحة للأحشاء. ونحا نحوه فيما بعد ديُسقوريدس وغالينوس[22]

وأوريباسيوس[23]، وغيرهم. ففي بداية القرن الأوّل، أسهب ديُسقوريدس، وهو يونانيّ من قيليقية مختصّ بعلم الأدوية، في التعريف بخصائص الحمّص في كتابه Materia media (كتاب ديُسقوريدس في الأدوية المفردة)، وأخذه عنه كثيرون في أوروبا وفي العالم العربي حتّى القرن الثامن عشر حين أخضع لنقدٍ علميّ جدّيّ.



اعتُرِفَ للحمّص طوال هذه القرون بفوائد ثلاث، فهو مُنشّطٌ، ومُعينٌ على الشفاء من بعض الأمراض، ومُثيرٌ للشهوة الجنسية. فعن مفعوله المنشّط قال روفوس Rufus[24] أنّه للجسم كالخميرة للعجين، وفي السياق نفسه، في القرن العاشر، أكّد إسحق بن عمران[25]، الطبيب البغدادي الكبير الذي أقام في القيروان، أنه يزيد من كمّيّة الدم في العروق ويُقوّي الجسم كلّه.

وعن مفعوله الشفائي، أصرّ خلفاء ديُسقوريدس من أمثال غالينوس وابن سينا وإسحق بن سليمان [26] والرازي[27] ولاغونا Laguna، وماتيولو[28] وبلاتين دو كريمونا[29] وغيرهم على أنّ الحمّص مدرٌّ للبول، طاردٌ للدود، مخفّفٌ لآلام أسفل الظهر وأوجاع الأسنان، مضادٌ للروماتيزم، مُزيلٌ لاحتقان الخصيتينن، مذيبٌ للحصى... ومن أحداث التاريخ الطريفة أنّ ليوناردو دافنشي كان مُقتنعاً بهذه الأقوال بحسب ما ورد في أقراباذين رومانوف Codex Romanoff المحفوظ في متحف الإرميتاج في سان بطرسبرغ، والذي يضمّ ملاحظات ليوناردو المطبخية حين كان يمارس مهامّ المسؤول عن مآدب دوق ميلانو، لودفيكو سفورزا Ludovico Sforza. فهو فيها، أسوة بمن سبقوه، يعترف لماء نقيع الحمّص بخصائص ثلاث: تنقية الكليتين وتذويب الحصى وطرد الديدان المعويّة.

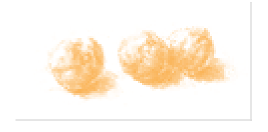
وعن إثارته الشهوة الجنسية يقول ابن البيطار (1179-1248)، عالم النبات العربيّ، إنّ أوريباسيوس (الذي جمّع في القرن الرابع تحت حكم الإمبراطور يوليانوس كتابات الأطباء القديمة) لخّص مساهمة الحمّص في ديمومة النسل البشري قائلاً: يحتاج الجماع حتّى يكتمل، إلى ثلاثة أمور. أوّلاً: إلى ما يزيد من حرارة الجسم فيُثير بذلك الشهوة الجنسيّة. ثانياً: إلى طعام مُغذٍ ورطب

يُغزر المني. ثالثاً: الى ما ينجم عن أكله ريحٌ تتوسّع بفضله عروق القضيب، وهذه الأمور كلّها مُتوفّرة في الحـمّـص. ويضيف ابن البيطار أنّ هذه الخصائص جعلت العرب يعلّفون بالحـمّـص فحول خيلهم.

لم يُضفْ الرازي إلى هذه المنافع، في كتابه « دفع مضارّ الأغذية»، إلّا قوله إنّها أنفع إذا طُيّب الحـمّـص بالكمّون والبهار. ولكنّ الطبيب وعالم النبات الإيطالي بيترو أندريا ماتيولو، في كتابه Commentarii in sex libros Pedacii Dioscoridis المطبوع في البندقيّة في العام 1565، لن يكتفي بما ذكره الأقدمون عن فضل الحـمّـص على الرجال، من حيث زيادة سائلهم المنوي، إذ سيجعله يسهّل طمث النساء أيضاً ويدرّ حليب الـمُـرضعات.

وجديرٌ بالذكر أنّ الشيخ النفزاوي التونسيّ في كتابه الإيروسي الشهير «الروض العاطر»، الذي كتبه في القرن الخامس عشر تلبيةً لطلب أحد الوزراء الحفصيّين، ينصح المهووسين بالباه والعاجزين عنه بتحضير شراب من عصير البصل والعسل، وتناوله قبل الجماع مذاباً في نقيع الحـمّـص، ويُحذّرهم في آخر صفحة من كتابه، وكأنّه يشي بوصيّته الأخيرة، من تعاطي هذا الشراب أكثر من ثلاثة أيّام متتالية، أو اللجوء إليه في فصل الصيف، لأنّه يرفع حرارة الجسم وقد يتسبّب في حمّى شديدة. أمّـا الذين لا يستطيبون ماء الحـمّـص، وخصوصاً قبل الجماع، فبإمكانهم الانتفاع بحـمّـصهم بطبخه مع قليل من اللحم وكثيرٍ من البصل، على أن يشربوا معه ما تيسّر من حليب الناقة الـمُـحلّـى بالعسل. نصيحةٌ ثمينةٌ أُخرى يُزجيها الشيخ النفزاوي في فصلٍ من كتابه، يروي لنا فيه بعض الطُرف الماجنة.

قلّما نجد لدى الكتّاب المعاصرين ذكراً لهذه الخصائص الناعظة التي كثيراً ما نُسبت في الماضي إلى الحـمّـص، ولذا فالسبيل الوحيد للتأكّد من صحّة مزاعم الطبيب اليوناني أوريباسيوس هو الممارسة! وعلى الذين يعتبرون أن ملذّات الطعام تتوافق مع ملذّات المخادع وتؤازرها أن يتذوّقوا الأرز التدمريّ المفلفل مع اللحم أو «الكوسيدو» cocido القشتالي، وهما أكلتان شهيّتان ينصح بهما بينو كورنتي Pino Correnti في كتابه «خمسة آلاف سنة من الطبخ المثير للشهوة الجنسية» Cinq mille ans de cuisine aphrodisiaque، ولا غنى فيهما عن الحـمّـص. ولـمّـا كانت القريحة الشعبيّة تأبى زوال السحر الذي يغلّف الأشياء، وهو من آثار التقدّم العلمي، وتهزأ بآداب السلوك، فإنّنا نُذكّر بأنّ كلمة cese، أي الحـمّـص في عاميّة بعض قُرى البروفانس الفرنسيّة، تعني... البظر.



«الحبوب السحريّة»

يبدو أنّ تطوّر المعارف العلميّة قلّل في نظر الأطبّاء من فوائد الحمّص العلاجيّة وحَجرَها في نطاق أضيق بكثير من ذي قبل. لم ينسب إليه العلّامة الكاتالاني بيو فون كير Pio Font Quer في كتابه الضخم عن «النباتات الطبيّة» Plantas medicinales إلّا أنّه مُدرّ للبول. وفي كتاب ظهر بين الحربين العالميّتين تحت عنوان «النباتات المفيدة في المستعمرات الفرنسية» Plantes utiles des colonies françaises، أشار لانسان Lanessan إلى أنّ عُصارته الحمضيّة يُمكن أن تفيد في علاج عسر الهضم والإمساك. ولا يزال دقيق الحمّص المعجون بالماء البارد يُستعمل حتّى اليوم في بعض البلدان العربيّة لعلاج الأمراض الجلدية. ويُذكر أنّ الطبيب داوود الأنطاكي، في نهاية القرن السادس عشر، جرّبه وخلص إلى أنّه يُعيد النضارة إلى الوجوه الشاحبة والحيويّة إلى الشعر التالف.

وكان السوريّون حتّى عهدٍ قريب يستعملون الحمّص عند العلاج بالكيّ: بعد كيّ الجلد عند الركبة أو الكاحل، توضع حبّة حمّص داخل الجرح لكي تحول دوم ختم الحرق، ثم تُضمّد بورقة خضراء. كان ثمّة اعتقاد بأنّ هذه الطريقة تخرج «الدم الفاسد» إذ يتكوّم خلف حبة الحمّص، ويسهل التخلّص منه بعد نزع الضماد. لا شكّ في أنّ الدم كان ينبجس حينئذٍ قاذفاً بالحمّصة، ممّا يُفسّر المثل الشعبي «بينط مثل حمّصة الكيّ» الذي يُقال عن الذين يتدخّلون في ما لا يعنيهم، وأحياناً عن الذين لا يثبتون في مكان واحد.

بطُلت حمّصة الكيّ كما بطُل غيرها من وصفات الطبّ الشعبي ولكنّه ما زال يُقاوم الزمن، نقع عليه في كلّ مكان، في الأرياف البعيدة، في خبايا العائلات، مغلّفاً بما يُشبه السحر.

يذكر فريدريك ميسترال Frédéric Mistral[30] في كتابه «كنز اللغة البروفانسية» Trésor du félibrige المُعتقد الذي كان لا يزال شائعاً في مرسيليا في أيّامه، ومُفاده أنّ تناول الحمّص يوم الشعانين يحمي من الطفح الجلدي. وفي فترة أحدث عهداً، كان يُعتقد في منطقة سيفين Cévennes وفي لانغدوك السفلى أنّ تناول حساء الحمّص في هذا اليوم بالذات يقي أيضاً من الحمّى ومن آلام الأسنان.

وفي مرسيليا، في منتصف القرن التاسع عشر، كانوا يعدُّون الحمّص يشفي من الثآليل، وذلك بأن يُدعك الثؤلول بحبّة حمّص ثم تُرمى في بئر، وعلى المريض أن يبتعد بسرعة حتّى لا يُسمع صوت ارتطامها بالماء، وإلا أخفق في مسعاه! وكان بعض الناس يزيدون هذا الطقس تعقيداً بأن يطلبوا من صاحب الثؤلول الدوران حول البئر سبع مرات قبل رمي الحمّصة، ويُمنع الاقتراب من المكان خوفاً من إفساد العلاج، ومن العدوى.

على الضفّة الأخرى من المتوسّط، راج اعتقاد منذ ديُسقوريدس، نجده عند إسحق بن سليمان الاسرائيلي[31]، ثمّ داوود الأنطاكي، وهو أنّه يمكن التخلّص من البثور بالطريقة التالية: في الليلة التي يظهر فيها الهلال، توضع حمّصة على كلّ بَثرة، ثمّ تُحزم حبّات الحمّص في صرّة تُربَط بخيط وتُرمى إلى الخلف بين ساقي المريض أو فَوق كتفيه، فتختفي كلّ البثور في نهاية الشهر.

ومن الـمُـعتقدات الشعبيّة في هذا الخصوص ما رواه الأسدي[32] في «موسوعة حلب الـمُـقارنة»: إذا لوحظت بثورٌ على جبين طفل فما على أُمّه إلّا أن تسرق حفنة من الحـمّـص وتصنع منها عقداً تُحيط به عنق ابنها.

كانت الصلة بين الطبّ الشعبي والسحر جليّة أيضاً في ممارسات أخرى، وفي منطقة لانغدوك تحديداً: على المصاب بالثآليل أن يطمر ثلاث حبّات حـمّـص خلفه مقرفصاً ومتجنّباً النظر إليها. ويُعالج مسمار القدم بأن يُرمى الحـمّـص في أثناء القدّاس، لحظة رفع القربان... لا ننسَ أيضاً هذه الوصفة لتبديد الأفكار السوداء، بحسب مؤلِّف كتاب «الزراعة النبطية» الذي نقله إلى العربية ابن وحشيّة[33] في القرن العاشر: يوضع ربع مكيال من الحـمّـص طوال الليل حين يكون القمر هلالاً، ويُنقع قُبيل شروق الشمس في الماء العذب ثمّ يُطبخ ويُهرس، فمن يأكل منه يُشفى من كآبته ويعمّه شعور بالفرح.

نُضيف أنّ الحـمّـص كان يُستخدم أيضاً في السحر الأسود، ففي مرسيليا كان يُعتقد أنّه يكفي للقضاء على عدوٍ ما قضاءً مُبرماً أن توضع حـمّـصة في سراج الزيت، بالقرب من تمثال العذراء، إلى أن تنفجر الحبّة تحت تأثير الحرارة!

حـمّـص الفقراء

تنامى استهلاك الحـمّـص غذائيّاً وتناقصت استخداماته العلاجيّة شيئاً فشيئاً، وهذا من حُسن حظّ البشريّة إذا ما فكّرنا بغرابة العادات التي ذكرناها! جرى الأمر بسرعةٍ أو ببطء بحسب الخصائص الزراعيّة للبلدان التي استضافته: نوعيّة التربة، وكميّة الأمطار، وحرارة الطقس... فارتسمت بذلك في الزمان والمكان عدّة مناطق ثقافية.

في العالم العربي الإسلامي وفي شبه القارة الهنديّة، تزامن تعدّد المآكل ورهافتها، بطبيعة الحال، مع تكثيف الزراعة واستحداث طائفة من الأصناف. فقد ابتُكر فيهما عددٌ لا حصر له من الوصفات، ويمكن ملاحظة ذلك أيضاً في كلّ أوروبا المتوسطيّة، من اليونان إلى إيطاليا والبروفانس وشبه الجزيرة الإيبيرية. لا ترتبط التسمية القشتالية للحـمّـص garbanzo بالأصل اللاتيني cicer، ولا بأيّ أصل عربي، وقد تكون اقتباساً قديماً جدّاً يرجعه بعض الكتّاب إلى القرطاجيّين. مهما يكن، فإنَّ الحـمّـص المسمّى gabrieles أو حتى trompitos- وهاتان تسميتان أطلقتهما مدريد على الحـمّـص الذي يزيّن أطباق «الكوسيدو» cocido العظيمة و«أولاس بودريداس» [34]ollas podridas و«البوشيرو» [35]pucheros - يشهد على تبنّي الذائقة الإسبانيّة القديم له. وكما سخر شكسبير من الغاليّين وحبّهم للجبنة المشويّة، هزئ بلاوتوس[36] من إيثار الإيبيريّين للحـمّـص.

لن نكفّ لاحقاً عن التنويه بفضل الحـمّـص على المطابخ التي استضافته في شرق العالم وغربه، وبيان ما أوحى به من وصفات رهيفة على الرغم مـمّـا اشتُهر به من بساطةٍ وسذاجة. ولكنْ لا بدّ لنا، قبل ذلك، من الإلحاح على الظلم الذي لحق به بسبب شهرته هذه، مُستندين إلى أقوالٍ وأمثالٍ لا تحصى.



لقد أشرنا منذ البداية إلى أنّ سمعة الحـمّـص، في حوض البحر الأبيض المتوسّط الغربي، وكذلك في الشرق الأدنى، غالباً ما ارتبطت بالتقشّف والفقر وشظف العيش، وأحياناً بالنكبات والمحن. كما عُدَّ أيضاً مثالاً للبلاهة، كأن يُقال عن أحدهم: هذا في رأسه حـمّـصة. وكان المجانين، في المسيرات الكرنفاليّة في القرون الوسطى، أو في أدب رابليه Rabelais[37] يجلجلون حبّات الحـمّـص في مثانات الخنازير بعد تجفيفها ونفخها. وفي مدينة نيس، عندما كان الكرنفال عيداً شعبيّاً حقيقيّاً، كان الـمُشاركون في اليوم الجنونـيّ المعروف بيوم الجفصين يتقاذفون، وهم في لباس الـمُصارعين القدماء، بكُريّات الجفصين وبحبوب الحـمّـص طوال الوقت. وفي مرسيليا، كان شائعاً في عيد الشعانين، حتّى القرن التاسع عشر، أن يسخر سكّان المدينة من الفلاحين الآتين من الجبال، المعروفين بسذاجتهم، بإيهامهم بأنّهم سيأكلون مجّاناً ما طاب لهم من الحـمّـص!

اقترن الحـمّـص في اليونان منذ القدم بالفقر والتقشّف. ومن المعروف أنّ أفلاطون كان يعزو تفشّي الفساد، من بين أمورٍ كثيرة، إلى المآدب الباذخة، ولذلك دعا إلى نظام غذائيّ يقوم على الحـمّـص، مُضافاً إلى البصل وحبوب الآس والبلّوط المشويّ، للإسراع في استنهاض رجولة المواطنين.

وفي روما، كان الحـمّـص غذاء شعبياً رخيصاً لا يقربه الحكّام الـمُترفون الذين اشتُهروا بالإسراف والتبذير. كان لا يُذكر في الأدب إلّا في معرض السخرية، كما في إحدى قصائد هوراس[38] Horace الهجائيّة، حيث لا يجد البطل عند عودته إلى بيته، بعد أن حضر عروض السيرك الباذخة، إلا صحناً من الكُرّاث والحـمّـص. ويتحدّث مارتياليس[39] في «قصائده الهجائية القصيرة» (إبيغراما) بنبرة ساخرة مماثلة عن وجبة حـمّـص.

وفي العالم العربي، يؤكّد ابن سيرين[40] في مؤلّفه الكبير عن تفسير الأحلام أنّ رؤيا الحمّص في المنام، أكان أخضر أو يابساً، نيّئاً أو مطبوخاً، تعني الحزن أو الاضطراب. وإذا كان الحمّص ساخناً فهذا يعني- والله وحده يعرف السبب- قبلةً في غير أوانها، في شهر رمضان مثلاً، وأنت صائم!

ويبدو، إذا ما قفزنا بضعة قرون إلى الأمام، أنّ مؤلّف كتاب الديكاميرون[41]، بوكاتشيو Boccaccio، كان هو أيضاً يحتقر الحمّص إذ يروي في إحدى قصصه خيبة المدعوّين إلى مأدبةٍ لم يكن فيها ما يؤكل إلّا طبقٌ من الحمّص وقليلٌ من سمك نهر أرنو. وحريّ بنا أن نعجب من موقف بوكاتشيو لأنّ مزايا الحمّص المثيرة للشهوة الجنسية كان معترفاً بها في عصره، ولم يكن الرجل يستهين بكلّ ما يتّصل بالجنس من قريبٍ أو بعيد!

وقد ساهمت أحداث تاريخية لاحقة في الإقلال من استهلاك الحمّص وفي تعزيز الكليشهات التي تنتقص من قدره. فبعد اكتشاف أميركا، استطاعت الفاصوليا المكسيكيّة الحلول مكانه منذ القرن السابع عشر. وزاحمته بنجاح في فرنسا البازيلا الخضراء التي جُلِبَتْ من إيطاليا في الحقبة نفسها. يقول الأكاديمي والشاعر غيّوم كولتيه Guillaume Colletet (1598-1659) عن تدنّي مكانة الحمّص:

«خذ أربعة فرنكات مع هذه الأبيات الأربعة

لقاء هذا المكيال من الحبوب التي امتلأت بها أهراؤك.

ألا فزد العيار من البازلّاء الخضراء يا صاحِ!

ولكن إليك عنّي وحبّات الحمّص!»

وهل من دليلٍ على اقتران الحمّص بالفقر في ذلك العصر أبلغ من لوحة «آكلو الحبوب» المشهورة للرسّام جورج دو لاتور Georges de La Tour- وهي التي نرى فيها رجلاً وامرأة مُعدمين يتقاسمان صحناً من الحمّص؟!

قُضِيَ الأمر إذاً: سينحصر استهلاك الحمّص أكثر فأكثر في مناطق إنتاجه، وفي طبقاتها الشعبيّة على الأغلب. ثمّة شهادات متعدّدة، باللغات الأدبية والمحكيّة، تذكّر بمكانته الوضيعة، مثل التعبير الإيطالي عن قدرة المرء على التمييز بين الفاصوليا والحمّص Conoscere il cece dal fagiolo للإشارة إلى فطنته وحسّه السليم- و يتبيّن منه بدء الولع بالفاصوليا القادمة من القارة الأميركيّة. وتُفصح العبارة الإيطالية: «لا يساوي ثلاث حبّات من الحمّص» Non valer tre ceci عن تدنّي قيمته في السلّم الاجتماعي بحيث صار أشبه ببروليتاريا القرنيّات! يُذكّرنا بذلك، باللغة الأوكسيتانية في القرن التاسع عشر، قول الشاعر جاسمان داجان Jasmin d'Agen

للشكوى من فقره: «لم نكن نملك إلا الحمّص»، ومثله الروائيّ المارسيليّ فيكتور جيلو Victor Gelu للإعراب عن رضاه بالقليل: « ما أسعدني بما عندي من دقيق الحمّص!»، ويُؤكّده فريديريك ميسترال: «طعام الفقير ثريد الحمّص وزلابيته»... لا غرابة إذاً في اللقب الذي أُطلق على الحمّص في منطقة نيم Nîmes الفرنسية: couflo-bougrè أي نافخ بطن البائس، أو في مارسيليا: gounflo- guss، الغنيّ عن الترجمة. ويختصر سكّان منطقة لانغدوك حكمهم القاسي على الحمّص بقولهم: «إذا لم تكن تأمل بشيءٍ في المُستقبل عليك بالحمّص». وشبيهٌ به ما كتبه جان بول سارتر نفسه لوصف تبدّل الحال من الوفرة إلى العوز: «اليوم شريحة طريّة من لحم البقر، وغداً حمّص!»



الحمّص، قهوة الفقير

حلّ الحمّص المحمّص محلّ قهوة البُنّ في كثير من البلدان، وبأقلّ كلفة ممكنة. وقد أشار لامارك في «الموسوعة المنهجيّة» التي صدرت في العام 1786 إلى: «هذه الحبوب المحمّصة حتى اسودادها، التي تُسحق وتُغلى في الماء فيُشبه مذاقها مذاق القهوة». كانت قهوة الحمّص Lou cafè de cese شائعة في البروفانس وفي أرياف إسبانيا، واستمرّ احتساؤها زمناً طويلاً، ويبدو أنّهم كانوا يفضلّونها على قهوة البنّ. ومن المعروف أنّها

شاعت من جديد في غضون الحرب العالمية الثانية، وكان الناس



يستخدمون لإعدادها في بيوتهم محمصةَ أسطوانيّة حديديةً تُثبّت على الموقد وتدار بلا كلل وتُسمع فرقعة الحبوب في داخلها. وما أبعد الشراب الأسود الذي يُصنع بعد ذلك، بطعمه ورائحته، عن القهوة العربيّة الأصيلة!

أمثال تحطّ من قيمة الحـمّـص

عبّرت الأقوال والأمثال الشعبيّة عن التغيّرات التي طرأت على استهلاك الحـمّـص وساهمت في تحقيره. كان يُقال في منطقة بوليا في إيطاليا (أبوليا القديمة التي أعطت أباطرة الرومان أبرع طهاتهم): «وحده من كثر لديه شحم الخنزير يستطيع أن يطبخ الحـمّـص». وحتى في إسبانيا، أرض الحـمّـص المختارة في أوروبا، ثمة قولٌ (صحيحٌ أنّه يُنسب إلى طبيبٍ من نسل ديافواروس[42] Diafoirus) يؤكّد أنّ ماء سلق الحـمّـص وحده جدير بالاهتمام. وسنرى فيما بعد أنّ بعض المسلمين لم يكونوا أرأف منه بالحـمّـص.

وفيما يتعدّى نطاق الطبخ، كثيراً ما أُحيل إلى الحـمّـص للتعبير عن صفاتٍ جسديّة أو معنويّة مُزدراة. فإذا أريد الكلام عن قصر القامة قيل: «يلملم حبّات الحـمّـص بالإبريق».(والمعادل اللبناني: «بيفرط قلب الحـمّـص بشبّيط» أو «بنقّي الحـمّـص عالواقف»)، وعن الصمم: «لديه حـمّـصة في أذنيه». وعن عدم الجدوى: «يطهو الحـمّـص بلا رماد» (كان الرماد يُستخدم لإنضاج الحـمّـص)، وعن الخوف: «سُدّ شرجه بحبّة حـمّـص». وعن السُكْر: «إنّه كحبّة الحـمّـص المسلوق»، وعن الهياج: «يصعد ويهبط مثل الحـمّـص في القدر»، أو «حـمّـصه فقيع». وعن الغيظ: «كأنّ دُبره سُلق مع الحـمّـص»، (الصورة مقتبسة من آريتينو [43]Aretino المعروف بفحشه).

وفي ألف استشهاد آخر- لا مجال لذكر الأقوال كلّها- يبدو أنّ المرجع الأمين لوصف ما لا يُستحبّ من الصفات هو الحـمّـص لا سواه ! وهكذا، في إيطاليا مثلاً، يوصف النَهِم بأنّه يلتهم حـمّـصاً رماديّ اللون. أمّـا في منطقة البروفانس فيُشار إلى ذوي الشخصيّة الباهتة، الذين لا فضيلة لهم تُذكر ولا رذيلة، بعبارة Es de chichi fregi أي أنّهم مثل فطيرة حـمّـص. وفي إسبانيا تعني كلمة garbancero في وقتٍ معاً بائع الحـمّـص المشويّ torrados والشخص الفظّ، وعبارة garbanzo nero كلّ من لا يحترم التقاليد المرعيّة.

لا يختلف الأمر في العالم العربي حيث يُلجأ إلى الحـمّـص، على الرغم من أهميّته الغذائيّة، للإشارة إلى كثير من الصفات الـمُستهجنة أو على الأقلّ للإيحاء بها. لنحتكم إلى بعض هذه التعابير الشائعة في المشرق، و لها ما يُماثلها في مصر وبلدان المغرب العربي.

أقوال مشرقيّة

للتأنيب أو للسخرية

الغرور: «بياكل قضامة وبيحكي باللاهوت».

إفشاء السرّ: «ما بيتحمّل حمصاية تحت لسانه».

البلادة: «مثل يلّي راح علمدينة ليأكل حـمّـص».

الثروة غير المستحقة: «الله بيعطي حـمّـص للّي ما إلو ضراس». هذا المثل يُضرب أيضاً في رجلٍ عاجز زُوِّجَ امرأة جميلة.

الاضطراب: «متل الحـمّـص عالطبل».

الرعونة: «جاب الدبّ لحقل الحـمّـص».

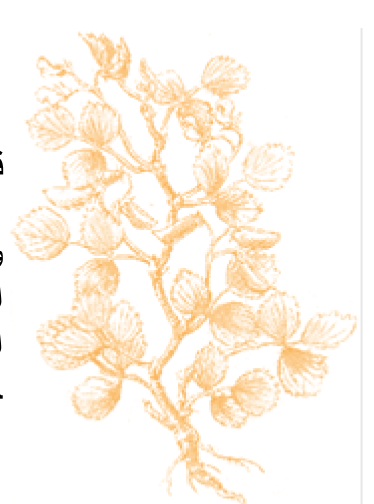
الادّعاء: «متل أمّ قليبانة مو ملانة».

ويمكن أن نختتم هذه الجولة المخيّبة برباعيّةٍ قديمة من إيطاليا الجنوبيّة، بلهجة أهل بوليا، تستلهم شكل حبّة الحـمّـص بقرنها المعقوف:

مساء الخير وليلة هنـيّـة/ ها قد سلقنا الفول وأنضجناه.

أمّـا الحـمّـص فلم ينضج بعد/ فالسلام على الأزواج المخدوعين.

لن نعدل مع ذلك عن مشروع إعادة الاعتبار للحـمّـص ولن تُثبَط عزيمتنا. وسنُمهّد الآن للمسألة الشائكة عن علاقة الحـمّـص بالدين أو بالمقدّس بهذا المثل من جبل لبنان: «إن كنّو عا حساب الحـمّـص متّكلين ما فيش عيد يا ولادي المباركين»، وهذه قصّته: كان كاهن يسكن في قرية بعيدة، وكان ضعيف الذاكرة حتى أنه كان ينسى تاريخ الأعياد. لذا قرّر في بداية الصوم، أن يضع في جيب جبّته خمسين حبّة حـمّـص مشويّة وأن يأكل واحدة كلّ يوم. فلا يغيب عنه حلول عيد الفصح عندما تنفد الحبوب. إلّا أنّ مزّاحاً ماكراً اكتشف الخطّة فدسّ سرّاً في جيب الكاهن حفنة من الحـمّـص فواصل صيامه، وما كان منه حين عيّد أهل القرية إلّا أن هتف



قائلاً: «إن كنّو عالحـمّـص...»[44]

وتجدر الإشارة إلى أنّ العلّامة المصري أحمد تيمور جعل وادي النيل مسرحاً لهذه القصّة ونسبها إلى جحا. ولو سمع بها الكاتب الفرنسي ألفونس دوديه Alphonse Daudet، لانتقل بها من جبل لبنان إلى تلال البروفانس، مؤكّداً بذلك عالميّة الحـمّـص.

الحـمّـص وعلاقته بالمقدّس

هل باتت سمعة الحـمّـص الـمُـتدنّية، بعد أن أُلصِقَت به كلّ العيوب، مسألة مفروغاً منها؟ هل يُمكن تحسين صورته بالرجوع إلى النصوص أو إلى التقاليد الدينيّة؟ نعرف الصِلات التي تقيمها

المعتقدات الدينيّة مع الطعام، ما تُحرّمه مثلاً أو ما تُحبّذه، فما قولها في الحـمّـص؟ على حدّ علمنا، ليس في أيّ من الديانات التوحيدية نصٌّ مُقدّس يخصّه، ولكنّ المؤمنين لم يُهملوه بل كرّموه وهم يُمارسون شعائر دينهم.

في عديد من بلدان حوض المتوسّط، جرت العادة أن يُخصّص المسيحيّون الكاثوليك في طقوسهم، ومثلهم الأورثوذكس، أيّاماً لتناول الحـمّـص، وذلك في أزمنة الصوم والتوبة والآلام والرحمة.

كان من طقوس البرّ والإحسان في منطقة بوليا في إيطاليا أن يُعدّ الميسورون طبخة «الحـمّـص بالمعجّنات» ciceri e tria أو massaciceri التي يمتزج فيها الحـمّـص، بحسب الوصفة الـمُـعتمدة في مدينة ليتشي Lecce، والمعكرونة الشريطيّة المصنوعة يدويّاً، على أن يُسلق نصفها ويُقلى نصفها الآخر، وتُتبَّل بالثوم المفروم فرماً ناعماً والمقليّ في الزيت الذي قُلي فيه العجين، ولا تُخلط المكوّنات إلّا قُبيل الجلوس إلى المائدة. كان إعداد هذه الأكلة من طقوس عيد القدّيس يوسف الذي يصادف في 19 آذار/ مارس وكانت تولم للفقراء عشيّة العيد.

ودرجت العادة في نيس وقُراها على تناول الحـمّـص في أربعاء الرماد[45]، والجمعة العظيمة، وتذكار الموتى. يُطهى الحـمّـص في الماء، ويُتبَّل بالقصعين والقليل من زيت الزيتون.

هذه الصلة بين الحـمّـص وطقوس الحداد قديمة جداً، إذ كان الإغريق يؤثرون البقوليات في المآدب الجنائزيّة، واستمرّت فيما بعد في شمال المتوسّط في أسبوع الآلام أو في بداية شهر تشرين الثاني/ نوفمبر بحلول عيد جميع القديسين ويوم تذكار الموتى. ففي لانغدوك، في إقليمي إيرو Hérault[46] وأود Aude، وكذلك في كورسيكا، كان الحـمّـص من مُستلزمات وجبة العشاء -يوم خميس الأسرار- حساءً أو سلطةً أو مطبوخاً مع البصل والبندورة. في الأندلس، درجت العادة في عيد جميع القديسين على إعداد طبق berza de coles الذي يجمع بين الحـمّـص والملفوف والقليل من اللحم. وما زال الإسبان يُعدّون يوم الجمعة العظيمة، وهو يوم صيام، ثريدة الحـمّـص وسمك القُدّ المملّح potaje de garbanzos.

وبعيداً عن المتوسّط، في المكسيك، في قلب سييرا دو بويبلا[47]، يحتفل شعب الناوا (ذو الأصول الأزتيكيّة) بعيد جميع القدّيسين بإعداد مُعجّناتٍ يُسمّونها تامالي tamales، محشوّةٍ بهريس الحـمّـص وغيره من البقوليّات، وتُقدّم مغلّفةً بأوراق الموز بعد طهوها على البخار، وتُرافقها صلصة المولي.

ولكن، لنعدْ إلى الـمُـتوسّط. كان لا بدّ من إعداد سمك القدّ مع الحـمّـص bacaliaros me revithia في جزيرة كريت، وخصوصا في آستيبوبولو دو ريتيمنو Atsipopulo de Rethymno، للاحتفال بعيد القديس إيليتروس، في 15 كانون الأوّل، وكان أيضاً يوم صيام.

وثمّة تقليد أوكسيتاني يستحقّ أن يُذكر وقد ظلّ حيّاً إلى عهدٍ قريب في مرسيليا ومونبيلييه، وأبعد منهما، في ناربون Narbonne، وهو تناول الحمّص في يوم الشعانين، عيد الاحتفال بدخول المسيح إلى القدس، وهو يوم فرح. وكان يقال: «إنّ المنازل التي لا يؤكل فيها الحمّص يوم الشعانين ليست مسيحيّة حقاً».

ربّما كانت هذه العادة مرتبطة بحدث تاريخي يعود إلى شعانين سنة 1418، حين ضرب الجوع مدينة مرسيليا. وكان أن قذفت العاصفة إلى المرفأ بستّ سفن محمّلة بأكياس الحمّص، فوُزّعت على الشعب. ومنذ ذلك اليوم، امتناناً لهذه النعمة الإلهيّة، أصبح أكل الحمّص إلزامياً في الشعانين، كما شاع الاعتقاد بأنّ هذه العادة تحمي من البثور...ينفي بعض الكتّاب هذا التفسير جُملةً وتفصيلاً، وحجّتهم أنّ أكل الحمّص من تقاليد الشعانين في إيطاليا وإسبانيا، ويقترحون تفسيراً آخر، وهو أنّ المسيح، وهو في طريقه إلى أورشليم، مرّ بحقل حمّص فابتلّ رداؤه، ويُعلّل الكاثوليك والبروتستانت على السواء، في منطقة سيفين Cévennes الفرنسيّة، بهذه الحكاية عادة طبخ أكلة garrou في الشعانين، وتُعدّ من كُراع أو عُرقوب خنزير يُحشى ويُطهى مع الحمّص.

يقع أحد الشعانين بعد أربعين يوماً من الصوم الكبير التي كان يُنصح فيها، وخصوصاً في أسبوع الآلام، بأكل البقوليات، ومن ضمنها الحمّص. وازداد التشدّد مع الأيّام في تحريم بعض أصناف الطعام، وهذا مّا عزّز هيمنة هذه البقوليّات في كثير من الأعياد الدينيّة، وما دعا أيضاً بعض الكتّاب إلى التحذير من أكلها بكثرة. ومن هؤلاء الطبيب الفرنسي نيكولا أندري Nicolas Andry (1658-1742) في كتابه «نظام الصوم» إذ يقول: «إنّ الإفراط في تناول الحمّص يؤدّي إلى إفراز عصارةٍ لزجة وكثيفة لا يمكن أن تتوزّع في الجسم بسهولة، فتتسبّب بانسدادٍ معويّ وانتفاخ ومغصٍ. ولولا الملح الذي يحتويه الحمّص ويُحفّز غدد الأمعاء والبطن على إطلاق الريح لازداد خطره».

يدعونا هذا الكلام عن الانتفاخ وإطلاق ريح البدن إلى النظر من زاويةٍ أُخرى إلى طقوس لقمة الرحمة وأسبوع الآلام وعيد جميع القدّيسين وتذكار الموتى. ثمّة فرضيّةٌ طريفة تدّعي أنّ الحمّص وسيط أثيري بين عالم الأحياء وعالم الأموات، إذ إنَّ أسبوع الآلام، من الشعانين إلى الفصح، رمزٌ للموت من جهةٍ أولى (الصعود إلى الجلجلة وافتداء المسيح)، ويعلن من جهةٍ ثانية نهاية الشتاء وبداية الربيع، أي أنّه يستهلّ دورةً جديدة من دورات الحياة. إنّها فترة مناخيّة غير مُستقرّة، وكثيراً ما يعدُّ الفلّاحون مناخ يوم الشعانين هو الذي سيسود في بقية أيّام السنة: فإذا أمطرت السماء أو هبّت الريح- والريح هنا منذرةٌ بالمطر- وجب الشروع في بذر بذور الحمّص الأخيرة؛ لأنّهما يعدان بحصادٍ غزير[48].

يُضيف القائلون بهذه الفرضيّة إلى ما تُعلّمنا إيّاه خبرة الفلاحين سبباً آخر، باطنيّاً، لعادة أكل الحمّص وغيره من البقوليّات في أيّام الحداد. تقول آنيك فيدنسيو Annick Fédensieu: «إنّ اعتماد هذه البقوليّات، وهي أغذية مطبّلة للبطن ومسبّبة للريح، في يوم «تتضارب فيه الرياح» أمرٌ مُثيرٌ للاهتمام (...) وهي لحظة فريدة لا تكفّ فيها «أرواح وأنفاس» الموتى عن التحليق».

من كان يخطر بباله أنّ ترتقي قرنيّتنا المتواضعة، مُسبّبة الغازات المعويّة، إلى هذا المستوى من الرمزيّة الأثيرية؟!

... ثمّ جاء الطاهي

هل اكتسب الحـمّـص بعض الاحترام بفضل علاقته الباطنيّة بالمقدّس ؟ قد يُجيب الـمُـشكّكون: وما الفائدة من وساطته بين الأحياء والأموات ؟

بيد أنّ الحـمّـص، لحسن الحظ، لا يُحيلنا إلى هذه الوساطة الرمزيّة فحسب، أو إلى قيم التقشّف والتواضع، أو إلى البرّ والإحسان؛ لأنّه استطاع أيضاً، عبر العصور، أن يُسعد البشر بمساهماته في الفنون المطبخيّة ومُتع العيش، وهي جديرةٌ وحدها بأن تُحلّه مكانة عالية بين الأغذية الأرضيّة.

كما رأينا، كانت التسالي tragemata تحثّ الإغريق على الشراب حتّى الثمالة، ومعه الاستغراق في الأحاديث الوديّة. ثمّة نصّ يعود إلى القرن السادس ق. م. يُظهر أهميّة الحـمّـص عندهم في المؤاكلة، وهو لمؤسّس المدرسة الإيليّة، كزينوفانيس من كولوفون[49]. كتب في «مُحاكياته الساخرة»، في معرض إثباته أنّ المسائل الميتافيزقية الشائكة لا تتعارض مع التقدير السليم للملذّات البديهيّة: «من اللذيذ في الشتاء، وأنت جالس أمام مدفأةٍ كبيرة على فراشٍ وثير، ومعدتك ملآنة، تشرب خمرةً طيّبة، وتتسلّى بقرقشة قضامة الحـمّـص، أن تسأل مُجالسك: من أيّ بلد أنت يا صديقي؟ كم عمرك؟ كم كان طول قامتك حين فرّ الميديّون[50] هاربين؟»

لم يصلنا إلّا القليل من النصوص القديمة المتعلّقة بالطريقة التي كان يُحضّر بها الحـمّـص في العصور الغابرة. منها شذرةٌ للكاتب المسرحي

الروماني بلاوتوس، من القرن الثالث ق.م. يُعلُّمنا فيها بأنّ الحـمّـص كان، كما في اليونان، يُؤكل مشويّاً في عداد المقرمشات والتسالي. بعد ذلك بوقت قصير، وضع كاتون القديم[51] وصفة لحساء من الخضار- tisanam barricam- يحتوي على قرنيّتنا. وفي بداية العهد الميلادي، ذكر أبيسيوس [52] Apicius أنّ الحـمّـص كان



يُؤكل مسلوقاً أو مشويّاً ومُطيّباً دائماً بالتوابل. ورد ذكره أيضاً، ممزوجاً بصلصة الغاروم[53]، في وصف المأدبة الشهيرة التي أقامها تريمالسيون في «ساتيريكون»، رواية بترونيوس. كانت توابل الحـمّـص، بحسب أبيسيوس، مزيجاً من الملح والكمّون والقليل من الزيت والنبيذ، وكان يُطهى أحياناً مع الغاروم والنبيذ ويُطيّب بالبهار. ويقترح أبيسيوس وصفة أخرى قوامها أن يُطبَخ الحـمّـص الأخضر، بحبوبه وقشره، في الماء وأن يُتبّل بالشومَر الأخضر والبهار والغاروم، ويُمكن أن يُستعاض عن السمك المملّح بالقليل من النبيذ الحلو المطهوّ caroenum.

ثم مرّت بضعة قرون لا نجد فيها ابتكاراً يستحقّ الذكر، وربّما كان السبب تلف كثير من المخطوطات القديمة. هذا حتّى العام ألف، في أرمينيا حيث ابتُدع ضربٌ من المعجّنات يُشبه الرافيولي الإيطاليّة ويُدعى «توبيغ» topig، وهو عجائن من دقيق الحـمّـص محشّوة بالجوز والتوابل، تُغلّف كلّ واحدة منها بقماشة رقيقة وتُطهى على البخار. وهناك طرق عديدة لإعداد «التوبيغ» كما سنرى لاحقاً، ولا تزال هذه الأكلة حتى اليوم من دُرر المطبخ الأرمني.

لنغادر الآن جبل أرارات ولنتوجّه إلى بغداد. هناك، أولت مباحث الطبخ العربية مكانة خاصّة للحـمّـص، وأوّلها «كتاب الطبيخ» للورّاق[54] الذي يعود إلى القرن العاشر. في هذا الكتاب الذي لا يُضاهى في عصره، والذي يُنسب فيه كثيرٌ من الوصفات إلى أشهر الخلفاء، ومنهم هارون الرشيد وابنه المأمون، كان الحـمّـص أحد الـمُـكوّنات الأساسيّة في الأطباق الأكثر تعقيداً مثل الحمضيّات والرمانيّات- وهي مأكولات محمّضة بعصير الأترجّ أو الرمّـان، وأحياناً بالخلّ أو الحصرم أو السـمّـاق. نذكر منها على سبيل المثال إحدى «الإبراهيميّات» (الاسم الذي يُطلق على وصفات ابراهيم بن المهدي[55])، وهي نوعٌ من السنبوسك المحشوّ بلحم الجدي. وفي الكتاب وصفات أُخرى بهريس الحـمّـص لا تقلّ رهافةً، وكذلك الثرائد (طعام من خبز ولحم ومرق) التي يُستخدم فيها ماء نقيع الحـمّـص لسلق الدجاج أو لحم الخروف، ويُحكى أنّ الخليفة المأمون كان مولعاً بإحداها، معطّرةً بالكمّون ومنكهّةً بالجبن العتيق. وقد أضاف ابن سيّار الورّاق إليها

الوصفات التي يترافق فيها الحـمّـص مع بقوليّاتٍ أخرى، في فئةٍ من المأكولات تدعى «تفشيل»، تتضمّن بعض الثرائد وبعض الهرائس، ولا يُستغنى فيها على ما يبدو عن اللحم والسِلق والخلّ.

لم يؤدِّ انحطاط خلافة بغداد، ولله الحمد، إلى أفول الحـمّـص، ودليلنا كتابان في الطبيخ يعود كلاهما إلى القرن الثالث عشر. الأوّل من تأليف البغدادي، وهو عراقي كما يتبيّن من اسمه، وضعه قبل بضع سنوات من دمار بغداد بأيدي المغول في العام 1258. ومن اللافت أنّه لا يذكر الحـمّـص مع الحوامض، إنّما مجرّداً من قشرته، مع السواذج (طبق يُحمّر فيه اللحم قبل سلقه ويطبخ مع الحبوب والبقول وغيرها) برفقة بعض الخضار مثل السبانخ («إسفاناخيّة»)، أو الباذنجان («مدفونة»)، أو الجزر («نرجسية»)، ومعها دائماً حبوبٌ أو بقوليّات مثل الأرزّ أو الشعيريّة أو العدس. ويتدخّل الحـمّـص أيضاً في نوعين من الحساء يختلفان اختلافاً بيّناً عن أحسيتنا اليوم: يلتقي في أوّلهما مع اللحم المدهن والأرزّ مُنكّهاً بالشِبْت والقرفة والكزبرة والزنجبيل والكمّون، وفي الثاني بالكُرّاث. أما «التفشيل» عند البغدادي، فلا ذكر فيه للحـمّـص إذ يقتصر على الباذنجان والكرفس والكُراث، ولكنّ قرنيّتنا المحبوبة حاضرة بقوّة في طبخة أكارع الحمل.

أمّـا الكتاب الثاني الذي يزوّدنا بتفاصيل مهمّة عن غذاء عرب المشرق في القرن الثالث عشر فهو «الوصلة إلى الحبيب في وصف الطيّبات والطيب»[56] الذي يُنسب أحياناً إلى المؤرّخ الحلبي ابن العديم المتوفّى سنة 660 / 1262. يذكر الكاتب الحـمّـص عشرات المرّات، مع طبخات لحم الخروف والطيور، ومع عديدٍ من الخضراوات كالقرنبيط والسبانخ والريباس والجزر والبصل والسِلق واللفت والباذنجان. وكذلك مع الأرزّ المفلفل إلا إذا استُبدل بالفستق على موائد الأمراء والوجهاء الباذخة. ونجده منكّهاً بالحوامض مع النارنج أو الليمون أو السمّـاق، ورفيقاً للأرزّ والعدس في المجدّرة، أو للأرزّ والمعجنات في الرشتة، وفي الكسكسي الذي أدخله المغاربة إلى بلاد الشام. ولا يُغفل ابن العديم الحـمّـص الأخضر في وصفات اليخنة أو العجّة، ولا «الحـمّـصيّة»، وهي حلوى مُقرمشة تُصنع حتّى يومنا هذا في تونس أو القاهرة أو دمشق.

وفي القرن الثالث عشر، في الطرف الآخر من العالم الإسلامي، انكبّ أندلسيّان على كتابة مصنّفيْن في الطبيخ، أحدهما مجهول الاسم، والثاني هو ابن رزين التُجيبي المرسيّ الذي كرّس للحـمّـص فصلاً قصيراً ناصحاً بأن يُطهى بماء نقيعه وأن يُطيَّب إمّـا بالزعفران والبهار والكزبرة، وإمّـا بالبهار والزنجبيل. ولم ينسَ، قبل الشيخ النفزاوي، صاحب «الروض العاطر»، أن يمدّ يد المعونة إلى العشّاق من معاصريه فخصّهم بثريدةٍ مُنشّطة يجتمع فيها الدجاج والحـمّـص وعصير البصل والتوابل الحارّة. ومن الغريب في هذا الصدد ألّا يذكر الحـمّـص في وصفة الكسكسي، وهو من أوائل من عرّفوا به. ولا يقلّ غرابةً رأي الكاتب المجهول في الحـمّـص، إذ يزعم أنه لا يصلح إلّا للفلاحين وذوي الأطباع الخشنة، بخلاف الذوّاقة المرهفين الذين لا يهتمّون إلا بماء سلقه، فيطبخون فيه يخناتهم. أمّـا عن حبوب الحـمّـص، فيقول إنّ الخليفة الأمويّ عبد الرحمن الناصر وابنه الحكم كانا يتصدّقان بها على المعوزين.

ولذلك لا بدّ من التنويه بآخر هذه السلسلة العربيّة الباهرة من كتب الطبيخ، هو «كنز الفوائد في تنويع الموائد» لكاتبٍ مجهول من العصر المملوكي، يحفل بوصفات لا عديد لها للحمّص بجميع أشكاله، أكان أبيض أو أسود، مبلولاً أو مجروشاً أو مدقوقاً أو مجوهراً أو مرضوضاً أو مسلوقاً أو مصبوغاً أو مطحوناً.

وتجدر الإشارة أيضاً إلى ابن بطلان[57]، طبيب عربي من القرن الحادي عشر، علّم في الموصل والقاهرة وحلب والقسطنطينية، وقد ألّف كتاباً عنوانه «تقويم الصحّة» يستعيد فيه معارف العصور الإغريقية القديمة عن «فضائل» عشرات الأطعمة، ومن بينها الحمّص والجلبان الحمّصي القريب من قرنيّتنا (نجده في نصوصٍ باللاتينية بتسميته العربية: ماش[58]) مضيفاً إليها معارف عصره. وفي أواخر القرن الرابع عشر، ظهرت في منطقة بادوفا في إيطاليا ثلاث مخطوطات مزيّنة بمنمنمات بديعة، وفيها أهمّ إضافات «تقويم الصحة»، واحتُفِيَ به في المعاهد العلميّة. ومن الطريف في الأمر، ومن مُفارقات التبادل بين الثقافات، ما أصاب اسم ابن بطلان من تحريف. ففي المخطوطة الأولى Tacuinum sanitatis in medicina المحفوظة في فيينا، أطلق على الكاتب اسم Ellbochasim de Baldach، وفي الثانية (المحفوظة في مكتبة باريس الوطنية) تحوّل اسمه إلى Albukasem de Baldac، وفي الثالثة (وهي الآن من روائع مكتبة كازاناتنسيه Casanatense في روما) صار شبيهاً باسم شخصيّة من شخصيّات فولتير أو مونتسكيو: Ububchasym de Baldach! مهما يكن الأمر، تُرجم الكتاب فيما بعد إلى اللغة الإيطاليّة تحت عنوان Libro di casa Cerrutti واطّلعنا عليه، فوجدنا فيه بعض وصفات الحمّص، ومنها أنّه يجب، بعد نقعه في الماء طوال الليل، أن يُسلق مع إكليل الجبل والثوم والقصعين وجُذور البقدونس. ويُضاف



إليه عندما ينضج ما تيسّر من اللحم المقدّد والقرفة، ممّا يعني أنّ القرفة، على جدّتها قبل أكثر من ألف سنة، كانت من توابل الحمّص، ولن تختفي في كثيرٍ من الوصفات اللاحقة، بل سيُبالغ في استخدامها على نحوٍ تأباه الأذواق في عصرنا.

وقبل التوغّل قدماً في مطابخ أوروبا القروسطيّة، نُذكّر بأنّ الحمّص كان أحد أبطال واقعةٍ تاريخيّة تراجيديّة لا علاقة لها بالطبخ، حفظتها الذاكرة الجماعيّة تحت اسم «صلاة الغروب الصقليّة». ففي عام 1282، لجأ سكان باليرمو المتمرّدون إلى حيلةٍ توسّلت الحمّص للعثور على الأنجفنيّين[59] الفارّين والانتقام منهم: كان يُطلب ممّن

يُشكّ في أمرهم أن يلفظوا كلمة cicero، أي الحـمّـص باللهجة الصقليّة، وكانت تستعصي على الغرباء حتى لو أقاموا في البلاد زمناً طويلاً. وكان من لا يُحسن لفظها يلقى حتفه!

لم يكن في أوروبا في العصر الوسيط، حتّى بداية القرن الرابع عشر، كتبٌ تُعنى بالطبيخ وإن توفّرت بعض المؤلّفات عن الأنظمة الغذائية ومنافعها ومضارّها. لا يشذّ عن ذلك ما كتبه الطبيب الكاتالاني Arnau de Villanova أرناو دو فيلانوفا[60]، وهو رائدٌ في علم التغذية لم يُغفل الحـمّـص في كتابه Regiment de sanitat من حيث الطريقة الصحّيّة لطهيه. ولكنّ أحد مُعاصريه الذين لم يحفظ التاريخ اسمهم، ألّف في عام 1324، في مدينة برشلونة على الأغلب، كتاباً عُنوانه Libre de sent sovi، أي كتاب الصحّة السليمة، يُعدُّ بحقّ أوّل كتابٍ أوروبيّ في الفنون المطبخيّة. إليه يرجع الفضل في إعلامنا عن الموادّ الغذائيّة الشائعة آنذاك، والعشرات من طرق إعدادها. ومـمّـا جاء فيه وصفةٌ مرهفة لطبخ الحـمّـص في حليب اللوز.

ترسّخت إسهامات الكاتالانيّين في شبه الجزيرة الإيبيرية وفي إيطاليا، حتّى أنّ فرانسيسك أكسيمينيس [61] Francesc Eiximenis، في كتابه الضخم: «المسيحي» ««El Cristià (1337-1409)) خصّص فصلاً طويلاً للطعام والشراب. وكان يرى أن تُقدّم الأطباق في المآدب الكبرى على خمس مراحل، وأن يكون الطبق الرابع، بعد الـمُقبّلات والأسماك واللحوم، حساء الحـمّـص والأرزّ أو الشعيريّة.

حضر الحـمّـص بعدئذٍ بقوّة في كلّ الكتب الكبيرة عن الطبيخ في القرون الغربية الوسطى، وأهمّها باللغة الإيطاليّة. نقع مثلاً في كتاب الطبخ Le Libro della cucina لكاتب توسكانيّ مجهول من القرن الرابع عشر على ثماني وصفاتٍ تُعنى به، واحدةٌ منها للمرضى، تتضمّن الجبن والبيض ودهن الخنزير. وليس في هذه الوصفات، كما كانت الحال آنذاك، أيّ تعليمات عن المقادير. ولكنّها كلّها تُكثر من التوابل، ويُضيف بعضها إلى القرفة التي سبق ذكرها الزنجبيل والبهار والزعفران.

وفي هذا السياق، ربّما كان كتاب «فنّ الطباخة» Libro de arte coquinaria الذي ألّفه مايسترو مارتينو [62] Maestro Martino في منتصف القرن الخامس عشر أوّل الكتب التي تُرشدنا إلى المقادير، ومن وصفاته الـلافتة حساءٌ وفطيرة بالحـمّـص الأحمر.

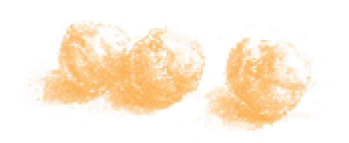
عثرنا بعده على كتابٍ من منتصف القرن السادس عشر، عُنوانه «مآدب، لوائح الطعام، طرق التقديم العامة» Banchetti, composizioni di vivande e apparecchio generale، من تأليف كريستوفورو ميسيبورغو Cristoforo Messiburgo، وفيه وصفة لطبخ الحـمّـص مع جلد الخنزير المنتوف، تنوّعت فيما بعد طرقُ إعدادها في المطابخ الريفيّة الفقيرة في شمال المتوسّط.

لن نتعقّب وصفات الحـمّـص في كتب الطبيخ منذ عصر النهضة فقد تضاعف عددها، وكثرت الترجمات والاقتباساتِ، ولم تتغيّر مع ذلك المبادئ الأساسية لإعداد الأطعمة، ومنها حـمّـصنا، وإن

ازدادت وصفاته رهافةً واختلفت مُكوّناتها بحسب البلدان وتقاليدها الثقافيّة، وهو ما سنُفصّله استناداً إلى المصادر الموثوقة التي توفّرت لنا.

على الرغم من ذلك، لن نتجنّب التعليق على تحفّظين أصرّ عليهما جان فرنسوا ريفيل[63] Jean-François Revel، وبحقّ ، في كتابه «وليمةٌ بالكلمات» Festin en paroles، في شأن كتب الطبيخ التي تتضمّن مُقدّمة تاريخيّة. الخطأ الأوّل في نظره هو أنّ هذه الـمُـقدّمات سطحيّة في أغلب الأحيان وغير دقيقة، إذ إنَّ المؤلّفين يكتفون بأن ينحلوا بعضهم بعضاً، وقلّما اعتمدوا المصادر الأصليّة، ويكرّرون الخُرافات والأحكام المسبقة عن العصور الخالية. أمّا الخطأ الثاني فهو أنّ الوصفات القديمة التي يوردونها كما هي لا تعني شيئاً لقرّائهم. لقد أشرنا مراراً من جهتنا، في هذه الـمُـقدّمة وفيما سيأتي من الكتاب، إلى صعوبة تصوّر كثير من وصفات الماضي طعماً ونكهةً، ولم نُهمل بعض الـمُـحاولات الحصيفة لتحديثها. ولقرّائنا أن يُقرّروا ما إذا كنّا قد ارتكبنا الخطأ الأوّل.

أفلا يُطمئِنُ كلّ ما ذكرناه آنفاً أفلاطون الذي أوصى الشبّان بأكل الحـمّـص حتّى يخشوشنوا؟ لقد تغيّرت النظرة إلى حـمّـصنا العزيز عـمّـا كانت عليه عند الإغريق، وارتقى في السلّم الاجتماعي، لكنّه لم يفقد بعد سمعته القديمة المتّسمة بالتواضع والبساطة. ولذلك لم يُفاجئنا، على قسوته، مثلٌ شعبيّ قديم ما زال شائعاً في صقلية- اليونان الكبيرة فيما مضى- يقول: «إنّ العصا وفطيرة الحـمّـص هما اللذان يصنعان الأطفال الأصحّاء»!



الحـمّـص في نظر عالم النبات

اسمه العلمي Cicer arietinum، وفقاً لتصنيف عالم النبات الشهير لينيه Linné ‹، وهو مُقتبس من cicer، الاسم الذي أطلقه عليه الرومان القدامى. ومن المسلّم به عموماً أنّ جميع أنواعه المزروعة متفرّعة من أصناف بريّة في شرقي المتوسّط، وربما من لانغدوك، جرى تدجينها بين الألفيّتين الثامنة والسادسة قبل الميلاد. ويعتقد بعض الكتّاب أنّ الحمّص الشائع يعود أصله إلى Cicer reticulatum الذي ينبت حتى يومنا هذا في تركيا.

تعدّدت منذ القدم أصناف الحمّص المزروعة: «رأس الكبش» الذي نعرفه جيّداً وذكره بترونيوس وبلينيوس، وحمّص كولومب Cicer colombinum، وحمّص فينوس Cicer venerium، والحمّص الأسود Cicer nigrum، والحمّص البوني Cicer punicum، و cicerchia الذي راج منذ زمنٍ قريب في إيطاليا.

ومنذ القدم أيضاً، توسّع نطاق زراعة الحمّص بعيداً عن موطنه الأصلي، إلّا أنّ جميع الأصناف الحاليّة تتفرّع من صنفين أساسيّين: الحمّص الكابولي بساقه العالية وأوراقه العريضة وأزهاره البيضاء، ويُزرع في بلدان حوض المتوسّط خصوصاً، حبّاته متوسّطة الحجم إلى مكتنزة، وقليلة التجعّد. لونها فاتح يتراوح بين الأبيض العاجي والأصفر الباهت. أمّا الصنف الآخر، الديسي desi، فساقه أقصر



وأوراقه أصغر وأزهاره ورديّة أو بيضاء أو زرقاء، ويُزرع إجمالاً في آسيا، حبّاته صغيرة إلى متوسّطة الحجم وألوانه تتراوح بين الأصفر والأسود والأحمر. وثمّة صنفٌ ثالث لم يعد يُزرع في أيّامنا، هو الغولابي gulabi، ذو الحبّاتّ الفاتحة اللون، ومن الممكن على ما يبدو أن يتأقلم في فرنسا.

تفرّع الصنفان الأساسيّان كما أسلفنا إلى أنواعٍ عديدة، وليس من المستغرب أن نجد أغلبها في

البلدان التي يُستهلك فيها الحمّص بكثرة، كما في إسبانيا حيث ابتُدعت الأنواع الآتية: فاردون Fardon، بوشيرو Puchero، زغري Zegri، ألكازابا (القصبة) alcazaba، ألمينا Almena، بيدروسيليانو Pedrosillano، بلانكو أندالوز Blanco-andaluz... حتى في فرنسا، على الرغم من قلّة الإنتاج والاستهلاك، سُجّلت أنواعٌ عدّة من الكابولي في جدول الأصناف بأسماء مجازيّة طريفة: فلامنكو Flamenco، جاز Jazz، كسكاري Cascari، سيرتاكي Sirtaki، تويست Twist، ومن الديسي: كاستور Castor، سومبريرو Sombrero.

نبتة الحمّص منتصبة القامة، تبدأ ساقها بالتفرّع وهي في أوّل نموّها، مظهرها مخمليّ، أوراقها متناسقة ريشية الشكل ذات وريقات قصيرة، مستديرة ومسنّنة. أزهارها إبطيّة، صغيرة، مفردة، وتعطي قروناً منتفخة في كلٍّ منها حبّة أو حبّتان. يتراوح طول النبتة بين 30 سنتيمتراً إلى متر بحسب نوعيّة البذور وخصوبة التربة. تمتدّ الجذور عميقاً في التربة ولها جذعٌ ضخم. ومن خصائص نبتة الحمّص أنّها كغيرها من القرنيّات تُثبّت الأزوت مباشرة من الهواء بفضل بكتيريا تُسمّى Rhizobium cicerii، تُدرّن جذورها، وهي موجودة بشكل طبيعي في تربة حوض المتوسّط الكلسية.

تُصاب نبتة الحمّص، شأنها شأن جميع النباتات، بأمراض معروفة أو تغزوها بعض الطفيليّات التي تتنوّع أجناسها بحسب مناطق الإنتاج. أكثرها انتشاراً في منطقة المتوسّط الأنتراكنوز [64]



التي يُسبّبها البياض الزغبي Ascochyta rabiei. وقد تتعرّض لها بعض الآفات مثل Agrotis ipsilon أو Ochropleura flammatra أو Tanymecus indicus، وخصوصاً الحشرات الليلية Heliothis armigera، التي تثقب القرون وتأكل الحبوب في أوّل نشأتها، و«دودة الأنفاق» Liriomyza cicerina التي تحفر أخاديد في سيقان النبات وأوراقه. وفي أميركا الشماليّة

أجناسٌ أخرى من الآفات مثل Callosobruchus analis أو chinensis أو maculatus.

وبالمقارنة مع أصناف أخرى من القرنيّات، يُلاحظ أنّ الحـمّـص يتمتّع إلى حدٍّ ما بمناعة ذاتيّة إزاء الطفيليّات الـمُـتلفة، تتفاوت في قوّتها بين منطقةٍ وأُخرى، ويرجع أغلب الفضل فيها إلى حمض الماليك acide malique الذي تفرزه الأوراق.

إنّ هذه التفاصيل والتسميات العلميّة التي حرصنا على ذكرها، على الرغم من أنّها قد تُنفّر أغلب القرّاء، تُبيّن التقدّم الذي أُحرز في القرون الأخيرة في معرفة الحـمّـص وأدّى عمليّاً إلى تحسين شروط زراعته. إلّا أنّ خبرة الفلّاحين الموغلة في القدم وحكمتهم هما اللتان وضعتا قواعد إنتاجه. وقد رسّخت الأمثال الشعبيّة ببراعة، في الشرق والغرب، بعض هذه القواعد.

كان يُقال في جبل لبنان: «متى صار ورق التين قدّ كفّ الغراب طمّ حـمّـصك بالتراب»، وعلى بُعد بضعة آلاف الكيلومترات غرباً، في منطقة سيفين Cévennes، شاعت هذه النصيحة: «إذا أمطرت السماء في الشعانين ازرعْ حـمّـصك ولو على الصخور». بمعنى أنّ فصل الصيف لن يكون جافّاً، وسينمو الحـمّـص أينما زرعته. وفي منطقة البروفانس، ثمّة مثل آخر- نقلاً عن فريدريك ميسترال- ينصح بزراعته منذ أوائل شباط/ فبراير: «ازرعْ الحـمّـص في شباط وسيلقاه الحقل بالترحاب». وكان الفلّاحون في كاتالونيا يتناقلون هذا القول: «أيّها الفلاح، إذا أردت أن تطمئنّ، ازرع الفول كثيفاً والحـمّـص متباعداً».

من البديهيّ أنّ تطوّر التقنيات الزراعيّة في أيّامنا وتوفّر عدّة أصناف من الحـمّـص قادرة على التكيّف مع طبيعة التربة ومع الشروط المناخيّة يُتيحان للمزارعين حريّة أكبر في التصرّف بالمقارنة مع تلك النصائح القديمة.



اقتصاد الحمّص

إنَّ مناطق إنتاج الحمّص تتطابق بطبيعة الحال منذ القدم مع البلدان التي يكثر فيها استهلاكه ويُباع الفائض في الأسواق العالميّة. وتُبيّن الإحصاءات القديمة، على قلّتها، أنّ شبه القارّة الهنديّة كانت منذ زمن بعيد أولى المناطق في إنتاجه. فحوالي عام 1910، قُدّرت المساحات المزروعة، خصوصاً في ولايات أوتّار براديش وماديا براديش والبنجاب وهاريانا وبيهار وراجستان، بعشرة ملايين فدّان، تتراوح مساحة الفدّان بين 35 و 50 آر (الآر 100 م2)، مـمّـا يُفسّر سبب تسمية الحمّص، من بين أسمائه المـُتداولة، «بنغال غرام» bengal gram.

لم يتغيّر الأمر فيما بعد إذ تؤكّد الإحصائيّة التي نشرتها منظّمة التغذية العالميّة (الفاو) قبل بضع سنوات أنّ المساحة المزروعة حمّصاً في شبه القارّة الهنديّة تُقدّر بثمانية ملايين هكتار (المساحة العالميّة الإجمالية أقلّ من عشرة ملايين). ويُشكّل صنف الديسي desi، بتفرّعاته المختلفة، 85% من كمية الإنتاج، ويُستخدم قسمٌ منه غذاءً حيوانياً (لذلك سُمّيت بعض أصناف الحمّص الأحمر horse grams أي حبوب الأحصنة). ويبلغ الإنتاج الوسطيّ 700 كلغ في الهكتار، هذا في سنة 1989، وهو أدنى من المـُعدّل الوسطي العالمي (750 كلغ)، وأدنى بكثير من مُعدّل الدول الأكثر إتقاناً لهذه الزراعة، أكانت في أميركا اللاتينيّة (1077 كلغ) أو في أوروبا، كما هي الحال في اليونان (1160 كلغ) أو إيطاليا (1050 كلغ) أو تركيا (880 كلغ). إلّا أنّ بعض هذه المـُعدّلات لا تعكس الواقع بدقّة بسبب التباين الصارخ بين المساحات االمزروعة، فهي تبلغ في تركيا نحو 900.000 هكتار، في حين أنّها لا تتجاوز 5000 هكتار في اليونان و 7000 في إيطاليا.

أمّا في الدول الأوروبيّة الأخرى، فالمساحة المزروعة 90.000 هكتار في إسبانيا (وكان هذا في العام 1986) وأكثر بقليل من 20.000 في البرتغال، مُقابل 50.000 إلى ٦0.000 في كلّ من دول المغرب العربيّ الثلاث. ولكنّ المردود لا يتجاوز 400 كلغ في الهكتار في الجزائر، مُقابل 625 كلغ (في الأراضي الجافة)، و1250 كلغ (في الأراضي المرويّة) في إسبانيا.

يمكن تفسير هذا الاختلاف في معدّلات الإنتاج ببعض العوامل العامّة المعروفة (مستوى التقنيّات الزراعيّة، توفّر أصناف مُنتقاة بعناية، إلخ...) والمتطلّبات الخاصّة بنبتة الحمّص، فهي تُفضّل بطبيعتها المناطق الجافّة والأراضي الحصويّة ولا تحتمل التربة الشديدة الرطوبة أو التي لا تصرّف المياه. وقد أسفرت البحوث العلميّة والتجارب الزراعيّة عن أصنافٍ تُقاوم البرد القارس، حتّى درجة 10 تحت الصفر وأدّى ذلك، بالإضافة إلى اكتشاف المزيد من مزايا الحمّص الغذائية للإنسان والحيوان على السواء، إلى انتشار زراعته في مناطق كانت تتجاهله مثل كندا التي انضمّت إلى الجنوب الجاف في الولايات المتّحدة وإلى المكسيك، وصارت ولاية ساسكاتشوان Saskatchewan ذات الشروط المناخية الملائمة تُحفّز على إنتاجه.

بيدَ أنّ الإنتاج الفرنسي لا يزال ضئيلاً، ولا تزال فرنسا تستورد أغلب الحـمّـص المستهلك فيها (10.000 طن). ولذلك يبذل المركز الوطني للأبحاث الزراعية جهوداً حثيثة للحضّ على زراعته وتسانده عدّة هيئات مختصّة[65]. وقد طُبعت لهذا الغرض كرّاسة بعنوان «الحـمّـص، زراعته واستعمالاته» تتضمّن بصورةٍ مكثّفة معلومات ونصائح عمّـا يتطلّبه إنتاجه وفقاً للظروف الطبيعيّة في البلاد: اختيار الأصناف الـمُـلائمة، إعداد التربة، وقاية النبتة، التسويق.



خصائص الحـمّـص الغذائيّة

ثمّة أصناف عدّة من الحـمّـص، خصوصاً في الهند، تُستعمَل على نطاق واسع علفاً للحيوانات، ومن هنا كما ذكرنا اسم «هورس غرام» horse gram الذي أُطلق عليه. إلّا أنّ ما يُهمّنا هو استهلاكه البشريّ، فهو لا يُزرع في بلدان البحر الأبيض المتوسّط إلّا لهذا الغرض.

كان الحـمّـص من الأغذية الشعبيّة الأثيرة، لذا وُصف، مع غيره من القرنيّات، بأنّه « لحم الفقراء»، ولكنّه فقد مع الأيّام مكانته العالية بسبب عوامل مختلفة، منها انتشار الفاصولياء القادمة من القارّة الأميركيّة، ومنافسة الحبوب الأخرى، والميل المتنامي إلى البروتينات الحيوانيّة مع ارتفاع مستوى المعيشة... يُضاف إلى ذلك ما أُخذ عليه من عيوبٍ لا أساس لها من الصحّة في نظر الـمُـختصّين الـمُـعاصرين في علم التغذية. ومن المعروف أنّ استهلاك البقوليّات بصورةٍ عامّة قلّ في عصرنا إلى حدٍّ كبير، فبعد أن كان مُعدّله في القرن التاسع عشر 50 غراماً في اليوم

لكلّ شخص لا يتجاوز المعدّل الحالي 5 غرامات. ينبغي العمل إذاً على إعادة الاعتبار إليها، وفي طليعتها الحـمّـص، لما في تركيبها الكيميائي من فوائد صحّيّة سيختصرها الجدول المرفق أدناه.

يتبيّن منه أنّ الحـمّـص غنيّ بالبروتينيات والنشويّات، وخلافاً للعدس والبازيلاء والفول، بالمواد الدهنية وبالأحماض الدهنيّة غير المشبعة الفقيرة بالكوليسترول. فضلاً عن ذلك يحتوي الحـمّـص على نسبة ألياف عالية: 13 غراماً لكلّ 50 غراماً من الحبوب، أي ما يقارب نصف الحاجة اليوميّة. لا شكّ في أنّه ليس الأغنى بالمعادن لكنّه يتفوّق على الحبوب، وفيه، أسوة بالفول، كمية من الكالسيوم تضاهي ما تتضمّنه جبنة «الكاممبير» camembert، أو الجبنة البيضاء. لا شكّ أيضاً في أنّه فقير بالكاروتينات وفيتامين C وفيتامين E، لكنّه لا يخلو من بعض الـمُـغذّيات الدقيقة الضروريّة (نحاس، زنك، يود، مانغانيز)، ولا من الفيتامين B.

المحتوى المتوسّط غرام/ كلغ من المواد الجافة (صنف الحـمّـص: كابولي)

	الحـمّـص	البازيلاء الـمُـجفّفة	القمح
مواد	246	250	129
ليزين Lysine	16.8	18.5	3.7
ماتيونين Méthionine	2.8	2.5	2.1

سيستين Cystine	3.6	3.7	3.2
ترايونين Thréonine	8.3	9.6	4
تريبتوفان Tryptophane	2	2	1.6
نشويات	464	500	685
سلولوز Cellulose W.T	40	61	28
معادن	34	40	19
فوسفور	3.9	5	3.8
كالسيوم	1.7	0.9	0.7
مواد دهنية	49	18	24

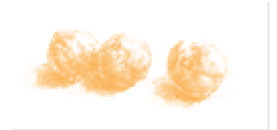
(المصدر: الكرّاسة المذكورة آنفاً، الصادرة في باريس سنة 1991: « الحمّص، زراعته واستعمالاته»).

تتراوح نسبة البروتين في الحمّص بين 20 و25% من وزنه، إلّا أنّه لا يحتوي كالبروتينيات الحيوانيّة على كلّ أصناف الأحماض الأمينيّة (مكوّنات البروتين) الضروريّة للإنسان، فكيف يُمكن استكمالها؟

ثمّة ثمانية أنواع من الأحماض الأمينيّة الضروريّة (تسعة لدى الأطفال). يكفي أن ينقص نوعٌ واحدٌ منها في الأغذية، أو ألّا يتوفّر بالقدر اللازم، حتى تتوقّف عمليّة امتصاص باقي الأنواع. الحمّص فقيرٌ كما رأينا بنوعين من الأحماض الأمينيّة الكبريتيّة: سيستين وماتيونين، ولذا يجب أن يُضاف إليه بروتين حيواني. هذا ما انتهى إليه علماء التغذية المعاصرون، وما سبق لطاهيات

العصور القديمة أن استنبطْنَ قواعده بالتجربة العمليّة، فجمعن بين الحـمّـص واللحم، كما في طبخة الكسكسي المغربي والكوشيدو الإيبيري، أو بين الحـمّـص والسمك، كما في بعض وصفات سمك القُدّ اليونانيّة أو البرتغاليّة.

من جهةٍ أُخرى، يُنصح بالجمع بين الحـمّـص والحبوب، إذ إنَّ أكثرها فقيرٌ بحمض الليزين الـمُتوفّر بكثرة في الحـمّـص. وقد استنبطت بالتجربة عبر التاريخ مأكولات مدهشة تُحقّق هذه الغاية، يكفي أن نذكر منها البرغل بدفين على الطريقة اللبنانية، وال mes’ciua التي اختصّت بها مدينة لاسبيتسيا La Spezia في إيطاليا و tria a ciceri في منطقة بوليا.



من الحبّة إلى الغذاء



يتطلّب الحـمّـص، كغيره من البقوليّات الجافّة، اثنتي عشرة ساعة من النقع في الماء قبل الطهي. ويجب أن تكون كميّة الماء كافيةً لانتفاخ الحبوب، أي ليتر ماء ونصف لكلّ 500 غرام من

الحمّص الجافّ. ويعني تعبير «منقوع مسبقاً» في الوصفات الآتية أنّ شروط النقع هذه قد اعتُمِدَت.

وثمّة «مذهبان» فيما يخصّ الإضافات اللازمة إلى ماء النقع: يُضيف بعض الطهاة ملعقة صغيرة من بيكاربونات الصوديوم، ويفضّل آخرون إضافة ملعقة طعام من الملح الخشن، وحفنةً من الطحين. الطريقتان صحيحتان على أن يُغسل الحمّص بعناية بعد النقع. الأهمّ هو استعمال حبوب الموسم فهي أقلّ جفافاً. وكانت العادة قديماً، من البروفانس إلى بوليا، ومن الأندلس إلى جزيرة كريت، أن تُوضع في ماء السلق خرقة صغيرة معقودة تحتوي على رماد الحطب، وذلك لأنّ بوطاس الرماد يطرّي حبّات الحمّص.

تشترط بعض وصفات الطعام، وبوجهٍ خاص بعض سليقات الخضار، أن يُجرّد الحمّص من قشره قبل الطهي. ويكون ذلك بأن تُوضع حبوب الحمّص بعد نقعها بين فوطتين، ويضغط عليهما بشدّة بواسطة مرقاق، ثم تُلقى الحبوب في الماء البارد فتطفو القشور على السطح. يُمكن أيضاً دعك الحبوب بين الراحتين ثم رميها في طست كبير وغمرها بالماء المتدفّق إلى أن تتجرّد من قشورها.

الطهي

يجب سلق الحمّص قبل إعداد جميع الوصفات تقريباً. ويُنصَح باستعمال الأواني المعدنيّة التي لا تتأكسد كقدور الحديد الصلب المطلي بالميناء، أو تلك المستخدمة قديماً كقدور الفخّار من صنف «توبي» tupi في كاتالونيا أو «بينياتا» pignata في نيس، أو الطاجن المغربي. وللسبب نفسه، يُفضّل استعمال الملاعق الخشبية، وكانوا يُصرّون في منطقة البروفانس على أن تكون من خشب الغار. يُغلى الماء مع قليلٍ من الملح قبل أن يوضع فيه الحمّص. ويوصى لإعداد بعض الوصفات بإضافة فصّ من الثوم وبصلة يُغرز فيها كبش قرنفل، أو بضع وريقات من القصعين (المريميّة). أمّا مدّة الطهي فتتراوح بين ساعة وأربع ساعات بحسب نوع الحمّص.

وتجدر الإشارة إلى أنّ المشارقة كثيراً ما يُضيفون البيكربونات إلى ماء الطهي لحظة الغليان، وذلك لتطرية قشرة الحبّة حتّى إذابتها أحياناً، ولإضفاء نكهته أيضاً على الحبوب المطهوّة عند إعداد بعض الوصفات الأثيرة في المنطقة، مثل الحمّص بطحينة أو الفتّة.

وكان ينصح في بعض الوصفات القديمة بأن يُطهى الحمّص المنقوع مسبقاً في مرق اللحم، وما زال بعض الكتّاب المعاصرين يقترحون ذلك في منطقة البروفانس الفرنسيّة.



المقادير

نُذكّر بأنّ الكميّة المعيّنة في الوصفات هي للحمّص اليابس، إلا في بعض الحالات الاستثنائيّة. وقد يُشار في بعضها إلى الكميّة بالحفنات (الكمشات)، وتعادل الحفنة 50 غراماً. احتفظنا بهذا المقياس في الوصفات العائليّة القرويّة حيث كانت خبرة الطاهية تحلّ محلّ الميزان. وقد يُدهش القارئ من دقّة المقادير في الوصفات الهنديّة، ومردّ ذلك تحويل الموازين الهنديّة أو البريطانيّة الأصليّة إلى غرامات.

ملاحظة أخيرة: 150 غراماً من الحمّص اليابس (الكابولي الإسباني) تعادل 380 غراماً تقريباً من الحمّص المنقوع والمصفّى.

حفظ الحمّص

لا يزال الحمّص في أرياف المشرق العربي، في سورية ولبنان وفلسطين، وكذلك في تركيا، غذاء أساسيّاً يُخزّن بعد الحصاد كاملاً أو مجروشاً أو مطحوناً. ومن الشائع، بعد التذرية والغربلة والفرز اليدويّ، نزع القشر عن قسم من الحبوب، ولهذه الغاية، تُنقع في الماء طوال الليل، ثمّ تُجفّف في الشمس ثلاثة أو أربعة أيام. ثمّ تُجرش بالمرقاق، ثم تُذرى من جديد للتخلّص من أغلفتها اليابسة.

لا بدّ أيضاً من نقع الحمّص لصنع الدقيق: تُدعك الحبوب بعد نقعها وتصفيتها ببيكربونات الصودا، ثم تُغسل بعد ساعة بالماء وتُسلق حتى تنضج. تُصفّى بعد ذلك وتُجفّف في الشمس وتُقشَر وتُذرّى ثمّ تُطحن. كان هذا الدقيق يُستخدم لإعداد إحدى الأكلات الشعبية في الشرق الأدنى، وهي الحمّص بطحينة، ولكنّه في أيّامنا أقلّ أهميّة في هذه المنطقة منه في الهند أو إيران أو حتّى في أوروبا المتوسّطيّة، من مرسيليا إلى نيس إلى جنوا وليفورنو.



القسم الأوّل
التسالي والمقرمشات



الحمّص تسالي ومقرمشات

إنّ طرق إعداد الحمّص، أكانت بسيطة أو معقّدة، مُدهشةٌ في تنوّعها. وقد حاك له الخيال، ربّما بسبب شكله، عشرات التسميات التي تدعو إلى «القضم». ومن أبسط هذه التسالي حبوب الحمّص المسلوقة والمملّحة أحياناً. ومن المعروف أنّ الحمّص، منذ سالف العصور، كان يُباع على هذا النحو للأطفال ولجماهير الاحتفالات الشعبيّة. ولا يزال الباعة المتجوّلون يجوبون به شواطىء بلدان المغرب وشوارعها، وكذلك الأمر في بعض مدن أوروبا الجنوبية.

بساطة ومتعة...

يتصدّر الحمّص منذ زمنٍ بعيد مقبّلات المائدة، ولولاه لما كانت الكِمْيَة التونسية kemia ولا مازات mezedes اليونان وقبرص.

أمّا الأبازير التي يطيّب بها فأكثر من أن تذكر كلّها. كانت الأفضليّة في روما القديمة للغاروم[66] garum. وفي أيّامنا، في المغرب، يملّح الحمّص قليلاً ثم يُطيّب بمسحوقيْ الكمّون والبهار الأبيض. وكانوا في دمشق يشيدون بحمّصهم المسلوق مُنادين:

«بليلة بلبلوكي

وسبع جواري خدموكي».

ويُمكن التفنّن في البهارات والتوابل بإضافة الأوريغانو أو النعناع، مع غمرةٍ من زيت الزيتون.

ولا ننسَ حبوب الحمّص المشويّة أو المقليّة، وذلك منذ أقدم العصور وفي جميع المناطق التي تُزرع فيها قرنيّتنا الأثيرة. يدهشنا ما نراه في هذا المجال من وصفات: من تورّاوس Torraos مُرسيَة في الأندلس إلى»شيجّيري أريستيوت» ciggere arrestute في منطقة بوليا الإيطاليّة و«شيشيري مانيي» scisciri migni في صقلية، إلى المقالي الهنديّة المنكّهة بالتمر الهندي.

كان أفلاطون يدعو إلى نظام غذائي مُتقشّف قُوامه الحمّص وحبّ الآس والبلوط المشويّ، ولكنْ لـمّا كان التهام حبوب الحمّص المشويّة شائعاً في المرحلة الثانية من المأدبة - السمبوزيوم[67]- حيث تطغى الخمرة على كلّ ما عداها، فقد نصح أيضاً بعدم الإسراف في الشراب.

وخلافاً للتقشّف الذي دعا إليه أفلاطون في المأكل وقرنه بالحمّص، لم تغبْ عن غيره مُتعة التنقّل بحبوب الحمّص المشويّة. ويُستنتج من أحد أقوال كزينوفانس الكولوفوني[68] التي نقلها أثينايوس[69] أنّ الحمّص المشويّ يُشيع الألفة في المجالس. ويبدو أنّ عادة استخدامه نُقلاً مع الشراب انتقلت من اليونان إلى روما، كما ألمح كتّاب عديدون، وأنّها رافقته في تجواله في أرجاء العالم: حول حوض البحر الـمُتوسّط، وفي آسيا، وفي أميركا.

وتشير كلمة قُضامة في اللغة العربيّة إلى كلّ ضروب الحمّص المشويّ أو المقليّ، وقد ظهرت على الأغلب في عهد المماليك. هذا لا يعني أنّ العرب لم يعرفوا هذه النقول في الحقبة الكلاسيكيّة. ويقول المعجميّ اللبناني أحمد رضا إنّهم كانوا يُحبّون ما يسمّى بـ«الغريضة» أي الحبوب الطازجة المشويّة في مقلاة.

بعض الوصفات...

صحيحٌ أنّ إعداد الحمّص المشويّ سهل لكنّ أساليبه متعدّدة. تعتمد الطريقة الأبسط شيّ الحمّص على صفيحة معدنيّة مع تقليبه المتواصل، ويمكن له أن يكون منقوعاً مسبقاً ومصفّى ومملّحاً، أو موضوعاً كما هو على الصفيحة. سنذكر مع ذلك بعض الطرق الأخرى في تحضيره أكثر تعقيداً.

الطريقة الأولى هنديّة: يُنقع الحمّص في الماء ويُصفّى وتُنزع عنه قشرته ثم يُوضع في الزيت الساخن المنكّه بقطعة صغيرة من التمر الهندي. تُرفع الحبوب المقليّة التي أصبحت هشّة مقرمشة عن النار بواسطة مطفحة وتوضع على ورق ماصّ للزيت.

الطريقة الثانية إسبانيّة، من أرياف مُرسيَة حيث يُحضّر الحمّص على الشكل التالي: يُقلى الحمّص المنقوع والمصفّى جيّداً في مقلاة واسعة مع الجبس المطحون ويقلّب على النار باستمرار. وبعد أن تنضج الحبوب تُوضع في منخل لتذريتها، ثمّ في خرقةٍ وتُدعك ثمّ تُهوّى وتُوضع من جديد في المنخل للتخلّص من بقيّة الجبس والقشور.

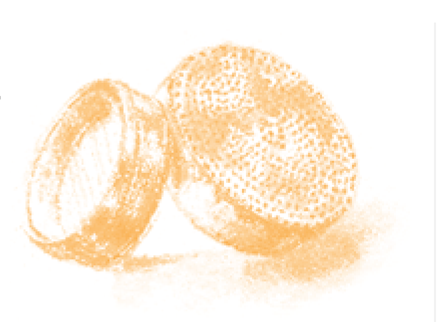
تتميّز هذه الطريقة بقدرتها على تطرية الحبّات العاصية، وغالباً ما اعتمدتها العائلات. كان التورّاوس الإسباني يُحضّر بكميّات كبيرة في الريف على نار الحطب، ولكنّه كان أيضاً ولا يزال يُباع في الأسواق والشوارع، يضعه الباعة في عُلبٍ خشبيّة مربّعة طولها ثمانية سنتيمترات وارتفاعها أربعة، وينادون: «Calanticas i torràs!» ليجذبوا انتباه المارّة.

وفي بوليا، في إيطاليا، طريقة تحضير مشابهة تدعى «تيرليزيزيه» terlizzese وتحمل في اللهجة المحليّة اسم «مويرتاشيادا» muèrtaciadda: تُسلق حبّات الحمّص في الماء المملّح، ثم تُوضع ساعتين في صندوق مدثّر بغطاء من الصوف كيما يُطرّيها بُخارها، ثمّ تُمزج بالطُّفّة[70] المسحوقة وتُشوى في قدر حديديّة وتُقلّب بملعقة خشبيّة باستمرارٍ وبرفقٍ، وأخيراً تُذرّى في الهواء للتخلّص من الطُّفّة والقشور. وكانت الطفّة في غرومو تُستبدل برمل البحر.

نجد اليوم في المشرق العربي، ستّة أصناف على الأقل من القضامة: «المجوهرة»، أي الصفراء، و«الفحلة» أي المكتنزة والمملّحة، و«المكسّرة» وهي

الأبخس سعراً، و«البيضا» التي لا يُنزع عنها قشرها، و«الحمرا» الملوّنة بمسحوق الفلفل الحلو أو اللاذع، و«على سكّر» التي تحلّ في الأوساط الشعبيّة محلّ اللوز الملبّس. وإلى هذا الصنف الأخير يعود المثل العربي المشرقي الذي

يصف من فشل بمساعيه فشلاً ذريعاً: «طلع من الـمُـولد بلا حـمّـص».



وهاكم وصفة لبنانيّة ذكرها في نهاية القرن التاسع عشر المستشرق السويدي كارلو لاندبرغ Carlo Landberg كما تعلّمها من فلّاح لبناني بالقرب من صيدا: يُنقع الحـمّـص في الماء يومين ثم يُهوّى يومين آخرين، ثمّ يُبسط على مشواةٍ من حديد ويضاف إليه الرمل لأنّه يزيد من حرارته، ويُحرّك بقضيبٍ خشبيّ إلى أن يتحـمّـص فيُنزع الرمل عنه بواسطة منخل. ومن علائم صلة القربى الـمُـتوسّطيّة أنّ هذه الطريقة مُعتمدةٌ أيضاً في غرومو بالقرب من مدينة باري في إيطاليا.

وقد ألهم تقافز حبوب الحـمّـص وهي تُشوى تعابير مجازيّة عديدة. تدين له اللغة البروفانسية مثلاً بعبارة «فلان يرقص ويقفز كحبّة حـمّـص» («dansa sauta coume un ceseroun»). ومن ذلك أيضاً قول بلاوتوس[71] على لسان إحدى شخصيّاته: «أريد أن أقلّبه وأعيد تقليبه كالحـمّـص في المقلاة». ونُخمّن أنّنا لو توجّهنا شرقاً لوجدنا في الهند أو في إيران أقوالاً مُشابهة.

شعيريّة بطحين الحـمّـص

Masala sev (ماسالا سف)

الـهند

المكوّنات لعشرة الطحين حتى الحصول على عجينة صلبة تُقسَم من ثمّ إلى 4 أو 5 كُرات.

أشخاص أو لاثني عشر شخصاً

- 320 غراماً من دقيق الحمّص

- نصف ملعقة طعام من الملح

- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الحار

- نصف ملعقة صغيرة من الكركم

- ملعقة طعام من الزيت النباتي

- نصف ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض

- 180 مليليتراً من الماء

- زيت للقلي

طريقة التحضير

- يُنخَل دقيق الحمّص ثم يُمزج مع الملح والفلفل الحار والكركم.

- يُضاف الزيت وعصير الليمون

- يُسكَب الزيت بعلوّ 6 إلى 7 سنتيمترات في قِدْرٍ تُوضع على النار على حرارة 175 درجة مئويّة. تُوضع الكُرات الواحدة تلو الأخرى في طاحونة صغيرة فوق قدر الزيت المغلي وتُغزل الشعيريّة مع الحرص على ألا تتلاصق. تُرفع أعشاش الشعيريّة بواسطة مطفحة حين تصبح ذهبيّة ومقرمشة. ثم تُوضع في طبق كبير على محارم ورقيّة ماصّة للزيت. تُترك لتبرد ثمّ تقطّع أعشاش الشعيريّة بسماكة 2.5 سنتيمتر.

الحامض إلى الماء
ويُسكب على
الطحين. يُلَتّ الخليط
ويُضاف عند
الضرورة القليل من





الشعيريّة بدقيق الحمّص أكلة شائعة جدّاً في الهند، وتُباع مثل التسالي في الأسواق. وتُحضّر في العادة بواسطة آلة تدعى «سيفيا» seviya مجهّزة بسلسلة من الأسطوانات الرقيقة نسبيّاً.

وليست هذه الطريقة الوحيدة لصناعة المقبّلات من دقيق الحمّص. اقتبسنا الوصفة أعلاه من كتاب: «فن الطبخ الهندي النباتي» The Art of Indian vegetarian Cooking لمؤلّفته يامونا ديفي Yamuna Devi المعروفة بجوان كامبانيلا Joan Campanella. لكنّ هناك أيضاً

وصفة «الشاكلي» chakli، وهو بسكويت صغير هشّ على شكل نجوم يصنع بواسطة طاحونة «السيفيا» أو بكلّ بساطة بواسطة قمع التزيين. عجينته من دقيق الحمّص ودقيق الأرزّ. يشوى دقيق الحمّص على النار، ويُضاف إليه الملح والفلفل الحارّ المسحوق والحلتيت[72] وحبّات السمسم وبرش جوز الهند ورشّة من بيكاربونات الصودا. وبعد أن تجهز أقراص «الشاكلي» تُقلى في الزيت لمدّة ثلاث إلى أربع دقائق.

وهناك أيضاً وصفة هنديّة من دقيق الحمّص تدعى «جيانتا» giantha ويقال لها أيضاً «بابادي جيانتيا» papadi gianthiya. يُعجَن الدقيق باللبن ويعطّر بالأجوان[73] والبهار الأسود المطحون حديثاً، ثم تُدحرج العجينة على شكل أفاعٍ لولبيّة وبعد أن تُقلى في الزيت، تُوضع على ورق ممتصّ، وحين تبرد تُكسَر إلى قطعٍ بحجم 7 سنتيمترات وتُحفظ في علبة مغلقة بإحكام.
وبالإمكان تحضير عدّة أصناف مقرمشةٍ من دقيق الحمّص، أكانت على شكل شعيريّة أو كُرات صغيرة كاللؤلؤ، تُدعى «الشيدوا» chidwa، تُخلط بالفواكه المجفّفة مثل الفستق الحلبي والكاجو والمكاديميا أو البقوليّات الأخرى وخصوصاً نوع من الفاصوليا يُدعى muth dal.

وفي الهند أيضاً تشييس الحـمّـص kabli chana dalmot المعدّ من رقاقات الحبوب المسلوقة والمخبوصة التي تُقلى ويُرَشّ عليها الملح والبهار والفلفل الحار المسحوق والشات ماسالا chat masala [74].



القسم الثاني
السلطات

سلطة الحـمّـص على الطريقة المارتيغيّة[75]
Cese a la maniero doù Martègue
فرنسا

المكوّنات لستة أشخاص

- 400 غرام من الحـمّـص
- بصلة
- ثلاث أو أربع حبّات من الفليفلة الحلوة الخضراء
- ملعقة طعام من البطرخ المبروش

صغيرة من الخردل والأعشاب العطريّة المفرومة، ثم القليل من الزيت ويحرّك المزيج جيّداً ليصير كصلصة المايونيز مع إضافة عصير الليمون أخيراً. يُحتفَظ بهذه الصلصة جانباً.

- تُوضع في السلطانية أربع إلى خمس ملاعق طعام من الزيت وملعقة خلّ ورشّة ملح وبهار، يُضاف إليها الحـمّـص والبطرخ[76] والقليل من برش جوزة الطيب، والفليفلة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً ثم يُحرّك الخليط برفقٍ لئلا يتكسّر الحـمّـص.

- ليمونة حامضة

- ست فتيلات من سمك الأنشوجة المنزوعة الملح

- حفنة من زيتون البروفانس الأسود

- زيت زيتون، خلّ، خردل، ملح، بهار، جوزة الطيب، **أعشاب** عطريّة، بقدونس

- فصّ من الثوم

طريقة التحضير:

- يُترَك الحـمّـص المسلوق (المنقوع مسبقاً) ليبرد.

تُدعك السلطانّية (وعاء السلطة) بالثوم مع الملح والبهار على الناشف ثمّ يُضاف البصل المفروم فرماً رفيعاً وملعقة

- يُنثَر فوق السلطة القليل من جوزة الطيب ورشّة من البقدونس المفروم.

- تُسكب الصلصة التي وُضعت جانباً على الخليط ويُزيّـن الطبـق بفتيـلات الأنشوجـة وحبّات الزيتون.



هذه الوصفة قديمة، وقد أدرجها س. شانو بولييه C.Chanot -Bullier في كتابه «وصفات قديمة من المطبخ البروفانسي» Vieii Receto de cousino prouvençalo الذي صدر في مرسيليا عام 1972. إلّا أنّ ندرة البطرخ وغلاء ثمنه أدّيا إلى نسيانها، حتى في مارتيغ حيث استُنبِطَت. نتمنّى أن تُكتشف من جديد فهذا النوع من السلطات تزيّن بنضارتها الموائد في الصيف، فضلاً عن أنّها تعيد لبعض البروفانسيّين ذكرى «احتفالات الأكواخ» في بلدة مارينيان.

وليست سلطة الحمّص على الطريقة المارتيغية إلا إحدى الأكلات الموروثة عن أطعمة العصور الرومانيّة القديمة التي اشتُهرت بطعمها اللاذع، وقد استُعيض فيها عن صلصتيْ الأونوغاروم[77] البسيطة والأونوغاروم بالخضار - اللتين بيّن لنا «كتاب فنّ الطبخ»[78] De re coquinaria مكوّناتهما - بتتبيلات أُخرى أقرب منهما إلى ما نستسيغه مذاقاً ونكهة.

ولا يمكننا في هذا المعرض إلا أن نذكّر بسلطة شعبيّة شائعة جدّاً في سورية ولبنان، وهي البليلة. يُسكَب الحمّص المسلوق ساخناً جدّاً في وعاء السلطة ويضاف إليه الثوم المدقوق ويحرّك الخليط برفقٍ، ثمّ يسقى بزيت الزيتون مع الملح والتوابل، ويُضاف أحياناً عصير الليمون والبقدونس المفروم. وتؤكل البليلة مع الفجل والبصل الأخضر ومُخلّل اللفت.

بليلة

400 غ من الحمّص المسلوق - فصّان من الثوم - ملح

ملعقتان صغيرتان من الكمّون المسحوق

رشّة من الفلفل الحارّ المسحوق- زيت زيتون.

وفي المغرب وصفة قريبة من البليلة: يُجرَّد الحمّص المسلوق من قشوره بعد أن يبرد ويُجفَّف جيّداً ثم يُمزَج مع البصل والثوم العسقولي (سيبوليت ciboulette) والبقدونس المفروم ويُتبَّل بصلصة مكوّنة من الليمون الحامض والثوم المدقوق والصعتر.

سلطة الحمّص على الطريقة المغربية

400 غرام من الحـمّـص المسلوق - بصلة بيضاء متوسّطة الحجم

حزمة صغيرة من البقدونس- باقة صغيرة من الثوم العسقولي (السيبوليت)

فصّ من الثوم المدقوق- رشّة من الصعتر المدقوق

عصير ليمونة حامضة- ملح وبهار- زيت زيتون.

يتناغم الحـمّـص مع التوابل والمطيّبات على اختلافها، لذا فباب البحث والابتكار مفتوحٌ على مصراعيه. ثمَّة صلصات بسيطة مُدهشة في طعمها تُعدّ بالثوم والبصل الحلو، وتُزيّن بالكزبرة أو النعناع أو البقدونس. وقد تُؤكل بعض سلطات الحـمّـص ساخنة كالتي تقترحها ماري روانيه Marie Rouanet لقرّائها الفرنسيّين: يُسلق الحـمّـص مع نُتفٍ من كعب الجامبون ومُكعّباتٍ صغيرة من شحم الخنزير، ويُتبّل بصلصة الثوم والبقدونس. ولا ننسَ أنّ المرق يصلح في حدّ ذاته ثريداً يُفتّ فيه الخبز المقلي.

وفي مدينة مُرسية في إسبانيا سلطة garbanzos en vinagreta متبّلة بصلصة الخلّ والملح والزيت، تُستخدم فيها أيضاً نُتفٌ من كعب الجامبون. ويُضاف إلى الصلصة، قبل تكثيف المرق ورفع الحـمّـص عن النار، صفار بيضة مسلوقة.

~~~

وهذه أخيراً وصفة استقدمها إلى فرنسا المستوطنون الفرنسيّون في الجزائر، وهي مستوحاة على أغلب الظن من إسبانيا القريبة، لذيذة الطعم على الرغم من بساطتها وسهولة تحضيرها: قُوامُها حـمّـص مسلوق وشرائح رقيقة من سمك القُدّ وأُخرى من البصل، تُسقى بصلصة الخلّ والزيت الـمُـعتادة ولكنْ من غير ملح.

سلطة «الأقدام السوداء»[79]

400 غرام من الحـمّـص المسلوق- 100 غرام من سمك القدّ المملّح الـمُـجرّد

من جلده وحسكه- بصلة واحدة حلوة متوسّطة الحجم

زيت وخلّ (أو ليمون حامض) - 3 رشّات من البهار.
~~~

ملاحظة عمليّة: يُفضّل دائماً استخدام الحبوب المنقوعة والمسلوقة في البيت، ولكنّ مشاغل الحياة المعاصرة تحتّم أحياناً اللجوء إلى المعلّبات، ولا بأس بذلك في بعض الوصفات، على أن يُغسل الحمّص بعناية.

متبّلة الزنجبيل

Kabli chana adrah kachamber

الهند

المكوّنات لأربعة أشخاص

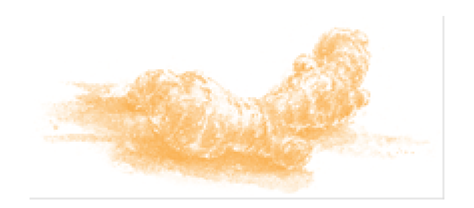
- 50 غراماً من الحمّص
- قطعة بحجم 4 سنتيمترات من الزنجبيل الطازج
- ملعقتا طعام من عصير الليمون
- نصف ملعقة صغيرة من الشات ماسالا chat masala (مزيج من الحلتيت والملح الأسود وبودرة المانجو) (حسب الذوق)
- ربع ملعقة صغيرة من البهار المسحوق طازجاً

طريقة التحضير

- يُطهى الحمّص المنقوع مسبقاً ويُصفّى.
- يُقشَّر الزنجبيل ويقطع طوليّاً إلى عيدان رفيعة.
- تُمزج كلّ المكوّنات وتقدّم هذه الصلصة في قصعات صغيرة.

في كتابها المذكور آنفاً، «فنّ الطبخ الهندي النباتي»، تقول يامونا ديفي Yamuna Devi أنّها أتقنت تحضير هذه الصلصة بفضل معلّمها الروحي سريلا برادوبادا Srila Pradhupada الذي كان يتناولها كلّ يوم في وجبته الصباحيّة. كانت «سلطته» المصنوعة من الحمّص المنقوع طويلاً إلى أن يبدأ بالتبرعم، ضروريّة في رأيه لتسهيل عمليّة الهضم طوال النهار.

يحقّ للذين لا يستغنون في فطورهم عن القهوة والكرواسان أن يُعدّوا هذه الوصفة للغداء أو للعشاء، إلى جانب طبق ساخن، أو شريحة لحم باردة، أو غيرها من المُقبّلات. لا شرط للتلذّذ بها، بالإضافة إلى إنضاج الحمّص، إلّا استخدام جُذمور زنجبيل طازج قليل الألياف.



سلطة الحمّص والسبانخ
Kabli chana palak salad
الهند

المكوّنات لستّة أشخاص - 250 غرام من السبانخ المغسول والمجفّف والمفروم فرماً خشناً

- 300 غرام من الحمّص

- ملعقة صغيرة من حبوب الخردل الأسود

طريقة التحضير

- يُسلق الحمّص (المنقوع مسبقاً) ويُصفّى ويُترَك ليبرد.

- نصف ملعقة صغيرة من بذور الكرفس

- أربع ملاعق طعام من زيت الزيتون (أو الجوز)

- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الحار

- ربع ملعقة صغيرة من الحلتيت

- ملعقتا طعام من معجون الطماطم

- ملعقتا طعام من العسل

- نصف ملعقة صغيرة من الملح

- ربع ملعقة صغيرة من البهار المطحون حديثاً

- حبّة طماطم كبيرة ناضجة منزوعة البزور ومقطّعة إلى مكعّبات

- حبّة خيار منزوعة البذور ومقطّعة أيضاً إلى مكعّبات

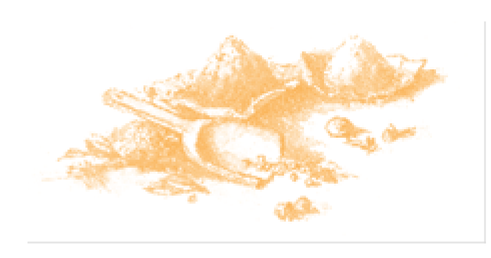
- نصف حبّة فليفلة صفراء منزوعة البزور ومقطّعة إلى قطع صغيرة

- تُسحَق حبوب الخردل وبذور الكرفس في جرن صغير وتُوضع في وعاء للسلطة وتُمزَج مع عصير الليمون الحامض والزيت ومعجون الطماطم والملح والعسل والبهارات ثم يُخفَق المزيج بعناية.

- يُضاف الحمّص والطماطم والخيار والفليفلة وتُخلط جميع المُكوّنات برفقٍ وتُترَك في البرّاد بين ساعتين وأربع ساعات.

- قبل نصف ساعة من تقديم السلطة تُخلط المكوّنات مع السبانخ.





إنّ تآلف الحمّص والسبانخ معروف منذ أقدم العصور، من القفقاس حتى بلاد ما بين النهرين فالمُتوسّط. إلّا أنّ السبانخ في هذه الوصفة الهنديّة يبقى نيّئاً مقرمشاً، والصلصة مالحة وحلوة في آن، بالإضافة إلى أنّها

مُطيّبة بتوابل غير مُعتادة في الشرق الأوسط. يمكن الاستعاضة عن السبانخ بأوراق السِلق بعد سلقها ولو دقيقة واحدة.

القسم الثالث
الهرائس

الحمّص بطحينة
المشرق العربي

المكوّنات لأربعة أشخاص	**طريقة التحضير:**
- 250 غراماً من الحمّص اليابس	- يُصفَّى الحمّص المنقوع لليلة كاملة في ماء وفير، ثم يُوضع في الماء المغلي مع ملعقة من بيكاربونات الصودا ويُطهى جيّداً على نار متوسّطة الحرارة.
- ست ملاعق طعام من الطحينة	- يُصفّى الحمّص جيّداً ويُوضع في مطحنة حتى يُصبح عجينة ناعمة متجانسة.
- ليمونة حامضة كبيرة	- تُحضّر الطحينة بخفقها تدريجاً بالليمون الحامض والقليل من الماء إذا لزم الأمر.

- فصّان من الثوم
- 3 ملاعق طعام من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من بيكاربونات الصودا

- يُدَقّ الثوم جيّداً مع الملح.
- يُخلَط هريس الحمّص والطحينة والثوم.
- يُقدَّم الحمّص بعد إضافة زيت الزيتون، ويرافقه البصل الأخضر والفجل واللفت المخلّل.





لكلٍّ طريقته في تحضير الحمّص بطحينة، ولا شيء يمنع قرّاء هذا الكتاب من تعديل وصفتنا كما يحلو لهم، بمقادير أكثر أو أقلّ من الطحينة أو من عصير الليمون الحامض أو من الثوم. هل يجب مزج هذه المكوّنات دفعةً واحدة مع هريس الحمّص أم إضافتها تباعاً؟ لا فرق في نظرنا. المسألة الوحيدة التي تستحقّ أن نتوقّف عندها تتعلّق بقشور الحمّص: هل يجب نزعها قبل الهرس أم تكفي تطريتها؟

تُفضّل الكاتبة اللبنانيّة نهاد بولس غيّوم، ومثلها ابن بلدها إبراهيم مزنّر، وكلاهما بارعان، التخلّص من القشور. تقضي الطريقة التي يدعو إليها مزنّر بتقليب الحمّص في القدر، بمفرده أوّلاً، ثمّ مع

البيكربونات، قبل أن يُغمَر بالماء المـُغلى. وهكذا ينسلخ القشر شيئاً فشيئاً ويسهل جمعه في مصفاة. جرّبوا طريقته، على الرغم من أنّنا لا نكنّ العداء لهذه القشور التعيسة.

الحمّص بطحينة ملك المازات، ويُقدَّم أغلب الأحيان في صحون صغيرة مستديرة من الفخّار ويُسقى بقليلٍ من زيت الزيتون، ويُزيّن بطرقٍ مختلفة: بالبقدونس المفروم، أو بحبّات الحمّص أو الفول، وغالباً برشّة من مسحوق الكمّون والفلفل الأحمر... يمكن أيضاً أن يُضاف إليه شيءٌ من لحم الخروف المحفوظ في دهنه (القورما)، أو القليل من اللحم المفروم، أو شرائح السجق أو البسطرما، أو الصنوبر المقليّ بالزبدة والأفضل بالسمن.

لم تكن هرائس الحمّص قديماً في هذه المنطقة من العالم بالبساطة التي تميّز الحمّص بطحينة. فوصفة ابن العديم التي ترقى إلى القرن الثالث عشر تتطلّب عشرة مكوّنات، منها الجوز والفستق الحلبي والحمّص الأخضر والطحينة والليمون الحامض وزيت الزيتون. وبعد بضعة عقود، إبّان الحكم المملوكي، يبدو أنّ مؤلّف «كنز الفوائد»، وهو مصريّ على الأرجح، كان أكثر طموحاً من ابن العديم إذ أضاف إلى هريسه البندق واللوز، وفي وصفاته العشر، إذا ما تأمّلناها، دليلٌ على شعبيّتها السالفة، وشهادةٌ لا تُدحض عن أصول الحمّص بطحينة.

هريسة الحمّص الحامضة والحلوة
إسبانيا

المكوّنات لستة أشخاص

- 350 غراماً من الحمّص
- 100 غرام من الخبز المحمّص
- 25 سنتيليتراً من خل الخريث أو الجريز[80]
- بصلتان متوسّطتا الحجم

- يُسلَق الحمّص على نار هادئة حتى يطرى. ثمّ يُرفَع عن النار.
- تُسحَب البصلتان وتقطّعان إلى قطعٍ صغيرة تُنقَع في زيت الزيتون لمدّة ساعتين تقريباً.

- بضع ورقات من الحـمّـاض

- ملعقتا طعام من العسل

- ملعقة صغيرة من القرفة

- نصف ملعقة صغيرة من الزعفران

- زيت زيتون

طريقة التحضير

- يُوضع الحـمّـص المنقوع مسبقاً في قدر من الحديد المسبوك المطلي بالميناء ويُضاف إليه بصلتان وملعقة طعام من زيت الزيتون. يُغمَر بالماء وُيملَّح ويُوضع على النار حتى الغليان.

- في أثناء ذلك يُنقَع الخبز المحـمّـص في خل الخريث.

- يُصَبّ البصل المنقوع في القِدر ويُخلَط مع الحـمّـص ويُغلى المزيج من جديد.

- يُهرَس الحـمّـص بعد تجفيفه من الماء ثمّ يُضاف إليه الخبز المنقوع ويُخلط مع نقيع الخل حتّى يُصبح الهريس لزجاً.

- يُعاد وضعه في القِدر ويُضاف إليه القرفة والزعفران والعسل.

- تُوضع القدر من جديد على نارٍ هادئة جداً ويُحرّك المزيج حتى الحصول على هريسة سميكة كالعجينة.

- تُدهن بهذه الهريسة شرائح من الخبز الإفرنجي pain de campagne.

ليس مزيج الحلو والمالح شائعاً في مطابخ الغرب، وهذا ما يميّز هذا الطبق بمكوّناته المنسّقة بمهارة. ومن المؤسف أنّ كزافييه دومينغو Xavier Domingo



وبيار أوسنو Pierre Hussenot اللذين ندين لهما بتعريفنا بهذه الوصفة (في كتابهما «طعم إسبانيا»، Le Goût de l’Espagne الصادر فـي 1992) لم يستطيعا أن يحدّدا أين ومتى استحدثت. وليس من الـمُـستبعد أن تكون من أصولٍ أندلسيّةٍ قديمة.

هريس الحمّص

Fava

اليونان

المكوّنات لستة أشخاص

- 400 غرام من الحمّص
- بصلة كبيرة
- ورقة غار
- فصّان من الثوم
- حبّة فليفلة صغيرة حمراء
- ثلاثة من عروق الثوم العسقولي (سيبوليت)
- حزمة من البقدونس
- خمس ملاعق طعام من زيت الزيتون
- نصف ليمونة حامضة
- ملح وبهار أسود

طريقة التحضير

- يُوضع الحمّص المنقوع مسبقاً مع البصلة المقسومة إلى نصفين وورقة الغار في القِدر. ويُغمر بالماء المملّح.

- يُغلى الماء وتُزال الرغوة ثمّ تُترك القدر على نار هادئة وهي مُغطّاة إلى أن يطرى الحمّص.

- تُرفَع ورقة الغار، ويُهرَس الحمّص (في الجرن، أو في مطحنة الخضار أو في الخلّاط).

- يُضاف الثوم المهروس والبقدونس المفروم فرماً ناعماً والزيت وعصير الليمون، ويُخلط المزيج جيّداً متبّلاً بالملح والبهار.

- يُقدَّم الهريس في طبق مزيّن بشرائح الفليفلة والبصل الأخضر ويُسقى بقليلٍ من الزيت.

تُصنع هرائس الحمّص في البلدان المُتوسّطيّة من الحبوب المسلوقة، ونادراً ما يستخدم دقيق الحمّص. وهذه الهرائس، من إيطاليا إلى المغرب، تُشبه هريسة «فافا» fava اليونانية الشعبية ولا تختلف عنها من حيث مُكوّناتها الأساسيّة وإنّما، في بعض الأحيان، بطريقة طهيها، ما يُضفي على كلّ واحدة منها مذاقاً خاصّاً.

سنذكر أوّلاً هريس الحمّص pure de garbanzos على الطريقة المدريديّة التي تضيف إلى مكوّنات الفافا اليونانيّة جَزراً ومعجون الطماطم ومرق اللحم والخبز والبيض المسلوق. يُسلَق الجزر والبصل في الماء مع الحمّص ويُهرسان معه. يُضاف إلى الهريس قبل أن يبرد فصّ الثوم المقطّع إلى شرائح رقيقة والمُقلّى مسبقاً في ملعقتي طعام من الزيت (يُصَبّ الزيت الساخن أيضاً على الهريس). ثمّ يُضاف هريس الطماطم بعد تذويبه

في مرق اللحم. ولحظة تقديم الطبق، وبعد خلط المكوّنات، تضاف البيضة المسلوقة المفرومة فرماً رفيعاً وشريحة من الخبز المقطع المقلّى في ملعقة من الزيت.

هريس الحـمّـص

pure de garbanzos

300 غرام من الحـمّـص المنقوع مُسبقاً- بصلة كبيرة حلوة

أربع جزرات - فصّان من الثوم - ملعقتا طعام من معجون الطماطم

بيضة مسلوقة- شريحة من الخبز - مرقة اللحم - زيت زيتون.

أبسط من الهريس المدريدي تكويناً ومذاقاً أكلة السرّودة المغربيّة التي تُقدّم أحياناً مع اللحوم المشويّة. يُنقَع الحـمّـص ويُنزَع قشره ثم يُسلَق مغموراً بالماء مع قليلٍ من الملح والزعفران وبصلة مقطّعة إلى نصفين. ثمّ يُهرَس في المطحنة وتُضاف إليه الزبدة والبهار ورشّة ملح إذا اقتضى الأمر، ويُرطّب الهريس بقليلٍ من ماء السلق.

سرّودة

400 غرام من الحـمّـص المنقوع- بصلة كبيرة

ملعقة صغيرة من البهار الأبيض المطحون

رشّتان من الزعفران- ملعقة كبيرة من الزبدة.

ما يُميّز وصفة هريس الحـمّـص على الطريقة الريفيّة purea di ceci alla provinciale في إيطاليا هو أنّها مصنوعة من دقيق الحـمّـص وحبوب البازلّاء. يُذوّب الطحين في الماء البارد (يستحسن استعمال خلّاط لئلا يتكتّل المزيج). تُملّح العجينة وتُسخّن تدريجاً مع التحريك المتواصل بملعقة خشبية. يتطلّب الطهي بين 8 و 12 دقيقة. وعندما يتكثّف الهريس تُضاف إليه حبوب البازلّاء (المسلوقة مسبقاً) والزبدة أو القشدة ويُضبط تتبيله ويُؤكل ساخناً. وقد جرت العادة أن يُرافق اللحوم المشويّة، كالسرّودة المغربيّة.

هريس الحمّص على الطريقة الريفيّة

purea di ceci alla provinciale

250 غراماً من دقيق الحمّص- ليتر ونصف من الماء

200 غرام من البازيلاء- ملعقة كبيرة من

الزبدة أو 10 سنتيليترات من القشدة الطازجة.

ومن إيطاليا جاءتنا وصفةٌ صياميّة تعود إلى القرن الرابع عشر ذكرها التوسكاني المجهول صاحب كتاب الطبخ Libro della cocina- وهو أوّل الإيطاليّين الذي كرّموا فنون المائدة. يُنقَع الحمّص، أكان أبيض أو أحمر، كاملاً أو مفقوشاً، ثم يُطهى في الماء المُملّح مع حبوب البازيلاء الجافّة المجروشة والزيت. بعد ذلك تُهرَس المكوّنات في الجرن وتُطيَّب بالزعفران وغيره من التوابل. وكما في أغلب الأحيان، لا يُحدّد المؤلّف مقادير المكوّنات، ولكن لا شيء يمنعنا، بالاستناد إلى وصفاتٍ نعرفها، من إحياء الماضي بالتجربة العمليّة.



القسم الرابع
الأحسية والثرائد

الحريرة
شوربة الحريرة بالحمّص
المغرب

المكوّنات لاثني عشر شخصاً

- 500 غرام من لحم الخروف الخالي من الدهن، أو من لحم البقر (أو سلابة أربع دجاجات)

- ستّة عظام صغيرة مع لحمها

- 200 غرام من الحمّص

- 150 غراماً من الأرزّ

- يُسحب البصل بعد أن يُطهى للحفاظ عليه كاملاً.

- بعد أن يُطهى اللحم (بعد ساعة ونصف تقريباً)، تُرفَع القدر عن النار ويُضاف إليها الحمّص والبصل ويُحتفَظ بالخليط دافئاً.

- 500 غرام من حبّات البصل الصغير الكاملة

- 200 غرام من الدقيق

- كيلوغرام ونصف من الطماطم

- حزمة من الكزبرة

- حزمة من البقدونس

- 1 ديسيليتر من عصير الليمون الحامض

- ملعقة صغيرة عارمة من البهار

- نصف ملعقة صغيرة من الزعفران

- رشّة من الزنجبيل المدقوق

- 100 غرام من الزبدة

طريقة التحضير

١- الحساء

- يُسلَق الحـمّص المنقوع مسبقاً في الماء المملّح، ثم يُصفَّى ويُسقى بقليل من عصير الليمون، ثمّ يوضع جانباً.

- يُقطَّع اللحم (أو السلابة) إلى مكعّبات صغيرة أو تصنع كرات صغيرة في حال استعمال اللحم المفروم.

- يُوضع اللحم (أو السلابة)، والعظم، والبصل، والبقدونس المفروم فرماً ناعماً جداً، والبهار، والزعفران، والزنجبيل، في قِدر. يُملَّح المزيج قليلاً ويُغمَر بليتر ونصف من الماء ويُوضع على النار

2- التدويرة

- خلال طهي الحساء وقبل نصف ساعة من نضوجه، تُوضع ثلاثة ليترات ونصف من الماء في طنجرة أخرى حتى الغليان ويُضاف إليها على البارد الطماطم المقشّرة والمنزوعة البزور والبهار وباقي الزبدة.

- عند الغليان يُضاف الأرزّ ويُترك ليطهى لمدّة ربع ساعة ثمّ يُصَبّ الحساء الذي حُضّر في البدء (ويُترَك في قعر القِدر الأولى اللحم والحـمّص والبصل).

- يُذوَّب الطحين جانباً خارج النار في ليتر من الماء الفاتر مع التحريك المتواصل لئلّا يتكتّل. يسخّن المزيج قبل إضافته إلى الحساء. وتُخلَط المكوّنات وتُملّح ثم توضع على النار من جديد حتى الغليان.

- تُضاف الكزبرة المدقوقة في الجرن بعناية.

- يُضاف اللحم والحـمّص والبصل، وكذلك المرقة في القعر وتُخلط الطبخة بعناية، وتوضع القدر على النار حتى الغليان مع التحريك بين الفينة والأخرى.

- تُترَك الطبخة على النار من خمس إلى عشر دقائق مع التحريك من وقت لآخر، ويتمّ التحقّق من التوابل، وإضافة باقي عصير الليمون. يجب أن تكون المرقة في النهاية متخثّرة ولكن غير سميكة. تُقدّم الحريرة ساخنة جداً.

حتى الغليان بعد إضافة 50 غرام من الزبدة ويُترك
على نار هادئة.

الحريرة هي الشوربة الـمُـفضّلة في شهر رمضان. تُحضرّها جميع العائلات وتفوح رائحتها الشهيّة عند مغيب الشمس في أرجاء الأحياء. يُرافقها عادة التمر أو حلوى العسل (بريوات اللوز، والقريوش).

تُطهى الحريرة التقليديّة بالعدس ولكنّها تُرحّب أيضاً بالحـمّـص أو بالفول. وثمَّة من يُفضّلون الخميرة على الطحين المستعمل كمخثّر في وصفتنا، أو ما تبقّى من عجينة الخبز، ومن لا يستخدمون عصير الليمون الحامض إلّا إذا لم تتوفّر الطماطم الطازجة، ويؤثرون البرغموت (ليمون إجاصيّ الشكل)... ومن الممكن، بدلاً عن الأرزّ، طبخ الحريرة بالكسكسي الخشن، أي «المحـمّـصة»،



أو بأحد أصناف الشعيرية. وأخيراً، يقترح بعض الطهاة أن تُضاف إلى الكزبرة التي لا غنى عنها حزمةٌ من البقلة المفرومة؛ لأنّها تُثري بحموضتها الرهيفة مذاق هذا الحساء الباذخ.

لكلّ منطقة، وربّما لكلّ أسرة، طريقتها في إعداد الحريرة، لذا تعدّدت أسماؤها. فالحريرة البيضاويّة غير المراكشيّة، وهذه

غير القرويّة. بعض شوربات الحريرة تخلو من اللحم، وبعضها يتميّز بإضافة نبتةٍ لا نجدها في الوصفات الشائعة. تحدّثنا زيت غينودو Zette Guinandeau مثلاً، في كتابها الممتاز «فاس من خلال مطبخها»، عن «الحريرة بالمخينزة»[81] التي تغيب عنها الكزبرة، خلافاً لوصفتنا، ويُستعاض عنها بعشبةٍ لها رائحة البولدو[82]، تُزرع في بساتين فاس. ومن خصائص هذه الحريرة أنّ من مُكوّناتها المصطكى، والكراوية أحياناً. وهي تؤكل في الصيف وفي صبيحة عيد الأضحى، لأنّها، على ما يُقال: «تُنعش الجسم وتغسل الكبد وتُنظّف الأمعاء وتشحذ الشهيّة إلى الطعام بانتظار مآدب العيد».

حساء على طريقة أهل روما

Minestra di ceci alla romana

إيطاليا

المكوّنات لستّة أشخاص

- 300 غرام من الحمّص
- 300 غرام من المعكرونة الإيطالية من نوع (cannolicchietti)
- حزمتان منفصلتان من إكليل الجبل (موثقتان بخيط منعاً لتبعثر الأوراق في أثناء الطهي)
- 3 فصوص من الثوم
- 3 فتيلات من سمك الأنشوفة المنزوعة الملح
- دسيليتر من زيت الزيتون
- ملح وبهار

طريقة التحضير

- تُوضع القدر مع رشة ملح على النار حتى الغليان ثمّ تُترَك لتنضج على نار هادئة إلى أن تطرى حبّات الحمّص.
- في هذه الأثناء يُسخَّن الزيت في مقلاة وتُقلّب فيه باقة إكليل الجبل الأخرى. يُسحَق الفّصان الباقيان من الثوم باليد ويوضعان كذلك في المقلاة ويُرَشّ البهار بوفرة.
- يُقلّى الثوم حتى يصبح ذهبيّاً. تُرفع المقلاة عن النار ويُهرس فيها لحم الأنشوفة (إذا كان طريّاً وإلّا يجب هرسه في الجرن مسبقاً).
- يُصبّ محتوى المقلاة في القِدر الموضوعة على النار عندما يُشارف الحمّص على النضج. تُخلَط المكوّنات ثمّ تُسحّب باقتا إكليل الجبل والثوم إذا لم يذب وتُضاف المعكرونة وتطبخ al dente أي باعتدال.

- يوضع الحمّص المنقوع مسبقاً
في قِدرٍ مع إحدى حزمتيْ إكليل
الجبل وفصّ من الثوم ويُغمر بثلاثة
ليترات من الماء البارد.

إنّ الجمع بين البقوليّات والحبوب (أو مشتقّاتها: البرغل، المعجّنات، الخبز...) هو في أساس أطباق وشوربات عديدة. ففي المناطق الإيطاليّة الأخرى، يُستعاض عن معكرونة cannolicchietti، المذكورة أعلاه، بالمعكرونة الشريطية البسيطة أو بالشعيرية: وفي توسكانا يستخدمون الشرائط الطويلة الرقيقة strisce، وهي بعرض 1.5 سنتم تقريباً، وفي توسكانا أيضاً، في منطقة بييتراسانتا Pietrasanta على وجه التحديد، يُضيفون إلى الحمّص معجّناتٍ مخدّدة تُدعى paternostri، وألذّها ما يُصنع في البيوت. ويختلف التتبيل بطبيعة الحال بحسب المناطق ولكنّه بسيطٌ في أغلب الأحيان كما نرى في وصفة strisce e ceci: يُسلَق الحمّص المنقوع مسبقاً وتُوضع في قِدرٍ أخرى من الحديد المسبوك المطلي بالميناء حبّات الطماطم والثوم والبصل وإكليل الجبل لتُقلى في الزيت على نارٍ خفيفة. يُسحَق قسمٌ من الحمّص المسلوق قبل أن يُسكب بحبّاته وهريسه ومرق الطهي في القِدر الثانية التي تُترك على النار مع الملح والبهار حتى الغليان.
تُضاف بعد ذلك المعكرونة الشريطية العريضة وتُحرّك المكوّنات برفقٍ إلى أن تنضج المعكرونة على أن يكون قوام المزيج كثيفاً. وعلى المائدة، يُروى كلّ صحنٍ بقليلٍ من زيت الزيتون أو تُنثر عليه جبنة البارمزان المبروشة.

المعكرونة الشريطية العريضة بالحمّص

Strisce e ceci

300 غرام من الحمّص- 300 غرام من المعكرونة الشريطيّة العريضة (strisce)

بصلتان متوسّطتا الحجم مقطّعتان إلى شرائح رقيقة - فصّان مسحوقان من الثوم

باقة من إكليل الجبل- دسيليتر من زيت الزيتون

حبّتا طماطم ناضجتان ومقشّرتان ومنزوعتا البزور

(أو الكميّة المعادلة من معجون الطماطم) - ملح وبهار.



وفي تونس حساءٌ يجمع بين الحـمّـص والمعجّنات يُدعى «رشتة جارية»، وهو مُعزّز بالفول والخضار المختلفة والمطيّبات واللحم المقدّد. يُقلى البصل المفروم فرماً ناعماً على النار في زيت الزيتون ويُضاف إليه القديد المقطّع إلى مكعّبات صغيرة، والهريسة اللاذعة[83] المذوّبة بالماء الفاتر والفلفل الأحمر، ثمّ الكرفس والبقدونس المفروم والحـمّـص والفول مع ماء نقيعهما وليتران من الماء الساخن. تُطهى المكوّنات على نار هادئة، وقبل عشرين دقيقة من الانتهاء، ينبغي التحقّق من التوابل وإضافة الفلفل الأخضر المقطّع إلى شرائح رقيقة والمعكرونة. ويُنصح بمراقبة التبخّر لكي يحتفظ الطعام- المقدّم ساخناً- بكميّة كافية من المرق.

رشتة جارية

100 غرام من الحـمّـص- 100 غرام من الفول اليابس- 150 غراماً من اللحم المقدّد

200 غرام من المعكرونة الشريطية - نصف كيلوغرام من الطماطم الناضجة المنزوعة

القشور والبزور والمقطّعة - بصلة كبيرة- جزرتان-حبتان من اللفت

غصن كرفس- حزمة من البقدونس- 3 حبّات من الفلفل الأخضر

ملعقة طعام من الهريسة الحارّة- ملعقة طعام من البهار الأحمر-

دسيليتر من زيت الزيتون.

ومن البساطة أحياناً ما يصبح تقشّفاً وزُهداً. هذه هي الحال في وصفة حساء الحمّص البرتغالية sopa de grão de bico التي نقلتها إلينا ألفيرا بينتو Elvira Pinto في كتابها: «المطبخ البرتغالي الشهيّ» La Bonne Cuisine portugaise.

حساء الحمّص

Sopa de grao de bico

500 غرام من الحمّص- 125 غراماً من الشعيريّة- 5 إلى 6 حبّات من الكزبرة

ملعقتا طعام من زيت الزيتون.

يُهرَس الحمّص المسلوق ويُطرّى بالزيت ويُملَّح ويُبهَّر ثمّ يُسكب في ماء سلقه ومعه حبّات الكزبرة، ويُوضع المزيج على النار حتى الغليان ثم يُترَك عشرين دقيقة على نار هادئة. تُضاف الشعيريّة إلى الحساء قبل بضع دقائق من رفعه عن النار.

لم تُحدّد الكاتبة المنطقة التي استُحدِثت فيها هذه الوصفة، إلّا أنّ مكوّناتها البسيطة جدّاً تشي بأصولها الريفيّة الفقيرة، أو لعلّها كانت من مآكل النُسّاك: نصف كيلو من الحمّص مع حفنة شعيريّة وكميّة شحيحة من الزيت، وهذا لأربعة أشخاصٍ نفترض أنّ حساءهم هو طعامهم اليوميّ الوحيد- وليس فيه ما يُطيّبه غير ستّ حبّات من الكزبرة.

لبلابي
حساء الحمّص
تونس

المكوّنات لستّة أشخاص

- 400 غرام من الحمّص

- دسيليتر من زيت الزيتون

- 3 أو 4 فصوص من الثوم

- ملعقة صغيرة من الهريسة الحارّة

- ملعقة صغيرة من الكمّون المطحون

- 3 ليمونات حامضة

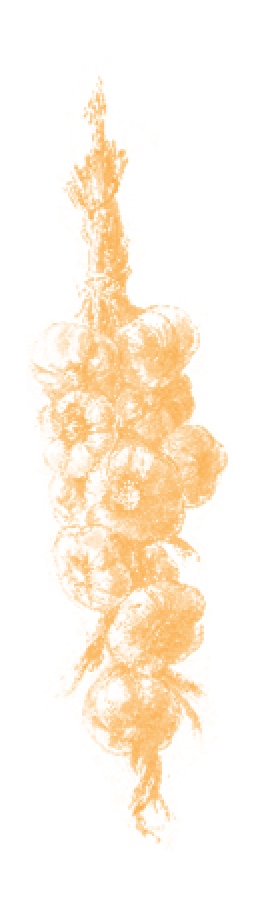
طريقة التحضير

- يُسلَق الحمّص المنقوع مسبقاً في 3 ليترات من الماء المملّح.

- بعد أن يطرى الحمّص يُضاف إليه الثوم المدقوق والهريسة الحارّة والكمّون. ويُترَك الحساء على النار من 15 إلى 20 دقيقة.

- يُقدَّم الحساء في قصعة كبيرة لكلّ شخص: تُكسر فيها شريحة من الخبز اليابس ثمّ تغمر بمغرفة من الحمّص والمرق، وتُسقى كلّ قصعة بمقدار ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وعصير نصف ليمونة.

اللبلابي حساء شائع جداً في تونس يُؤكل في الصباح، ومن يعرف رطوبة تونس الباردة في بعض أيّام الشتاء يعرف أيضاً أنّ هذا الحساء الساخن المنكّه يبعث على الأمل بشروق شمس جديدة. كانت المطاعم الصغيرة في الأحياء الشعبية وما زالت تُعدّه للغادين إلى أعمالهم. كميّة الحمّص التي اعتُمدت في وصفتنا 500 غرام لستّة أشخاص، والسبب هو أنّ اللبلابي كان في الأوساط الشعبيّة الطبق الوحيد على المائدة في وجبة الصباح. أمّا اليوم فيُكتفى بأقلّ منها، أي 400 أو 350 غراماً، إذ صارت تُرافقه أطباق أُخرى. وبالإمكان، كما في جميع الأكلات البسيطة، تعديل مقادير الثوم والكمّون والهريسة الحارّة والليمون الحامض بحسب الأذواق.



حساء بلحم الحمل
Abgoucht
إيران

المكوّنات لأربعة أشخاص

طريقة التحضير

- 500 غرام من كتف الحمل مع عظمه
- 200 غرام من الحـمّـص
- 200 غرام من اللوبياء المسلات (أو لوبياء العين السوداء)
- 3 بصلات
- 500 غرام من الطماطم
- ملعقة صغيرة من الكركم
- ملعقة صغيرة من القرفة
- عصير ليمونتين
- ملعقتا طعام من معجون الطماطم
- ملح وبهار

- في قِدرٍ تحوي ليترين من الماء، تُطهى قطع اللحم وبصلتان مقطّعتان إلى مكعّبات كبيرة مع حبوب الحـمّـص واللوبياء المنقوعة مسبقاً والكركم والقرفة وعصير الليمون الحامض. تُزال الرغوة وتُغطَّى القدر وتُترَك على نار هادئة لمدّة ساعتين.

- تُضاف الطماطم المقشورة والمنزوعة البزور والمجروشة، وكذلك معجون الطماطم، ومعه الملح والبهار وتُترَك القِدر على النار 15 دقيقة.

- يُسحب اللحم والبقوليّات بواسطة مصفاة ثم يُجرّد اللحم من العظم ويُهرَس للحصول على عجينة متماسكة. يُضاف الملح والبهار إذا اقتضى الأمر.

- يُقدَّم الحساء في قصعات، وإلى جانبه عجينة اللحم والبقول في طبق كبير مزيّن بحلقات البصل ومنكّه برشّة من القرفة.

ليس في إيران حساءٌ واحد فقط يدعى «آبغوشت» âbgoucht (تعني الكلمة مرق اللحم) وتتنوّع البقول المستخدمة بحسب المنطقة والموسم والذوق الشخصيّ. في «الأبغوشت بُزباش»

âbgoucht bozbãch، يُستعاض مثلاً عن الطماطم بالبصل الأخضر والبقدونس المفرومين فرماً ناعماً، ويُتبّل الحساء بملعقة صغيرة من الحلبة.

والحمّص من مكوّنات عديدٍ من الأحسية الإيرانية، وهي ذات مكانة خاصّة في إيران منذ أقدم العصور، فكلمة «آش» âch بالفارسيّة تعني الحساء، و الطبّاخ آشباز âchpaz، أي الذي يتقن تحضير الحساء، والمطبخ آشباز خانه âchpaz khâneh، أي بيت طبّاخ الحساء.

ثلاثةُ أصنافٍ من هذه الأحسية تلفت الانتباه: الأوّل **حساء الشعير** âch-e djo الذي يُصنع من اللحم والشعير (djo الشعير باللغة الفارسية) والحمّص والعدس والأرزّ، وأحياناً اللوبياء الحمراء، ويمدّه البصل الأخضر والبقدونس والكزبرة والشبث والسبانخ بما يلزمه من نضارة، ويُضاف إليه الكشك قبيل



نضجه بطعمه الحامض الذي لا يُضاهى. وقد جرت العادة على تزيينه بالثوم والبصل المُقلّى في الزيت وبرشّة من النعنع اليابس.

الصنف الثاني هو **الرشتة الإيرانية «آش- رشتة»** âch-e rechteh ولا يختلف من حيث مكوّناته عن الصنف الأول إلّا بحلول الرشتة محلّ الشعير (والرشتة من المُعجّنات المعروفة في الشرق الأوسط، وهي شرائط تُشبه معكرونة التالياتيلي الإيطاليّة). ويُعدّ هذا الحساء من أشهر المآكل الإيرانية، ويُقال إنّه من أُصولٍ ساسانيّة، ولا غنىً عنه في مآدب النوروز (العام الجديد)، وفي وداع قريبٍ أو صديقٍ عزيز قبل سفره لأداء فريضة الحجّ أو للإقامة في الخارج، ويُطبخ أحياناً ويُهدى إلى الأقارب والجيران أو يُتصدّق به وفاءً لنذر. ويذكّر تشابك شرائط الرشتة، كما يُقال في إيران، بتعدّد الدروب أمام الإنسان، وأكل هذا الحساء وعدٌ بسلوك الدرب الأصحّ.

حساء اللبن «آش-ماست» âch-e mast هو الصنف الثالث من هذه الأحسية، يُستخدم فيه القليل من الحمّص، وقد يُستعاض عنه بالبازيلاء الجافّة المجروشة والبطاطا بحسب وصفة نجمية

باتمان Najmieh Batman في كتابها «مطبخي الإيراني» Ma cuisine d’Iran. نُفضّل من جهتنا طبخه بالحمّص فهو صديقٌ حميم للمُكوّنات الأساسيّة الأُخرى: كُريات اللحم المدقوق وخلطة الأعشاب العطريّة واللبن- اللبن الذي يمنح هذا الحساء اسمه وطعمه المميّز.

شوربة الخضار على طريقة أهل جنوا
Çeixai co-o zemin
ايطاليا

المكوّنات لستة أشخاص	**طريقة التحضير**
- 400 إلى 500 غرام من الحمّص	- يُطهى الحمّص المنقوع مسبقاً في 3 ليترات من الماء.
- ساق كرفس	- يُنقع الفطر المجفّف في الماء الفاتر قبل فرمه مع الثوم والقصعين والكرفس.
- 6 إلى 10 أوراق من القصعين الأخضر (حسب الذوق)	- يُقلى الفطر والثوم والقصعين والكرفس في الزيت وتُضاف الطماطم المقشورة والمنزوعة البزور والمقطّعة إلى مكعبّات.
- فصّان أو ثلاثة فصوص من الثوم	- يُسكَب كلّ ما في المقلاة في قِدر الحمّص قبل نصف ساعة من نضوجه وتُضاف أوراق السِلْق المفرومة فرماً خشناً ومعها الملح والبهار.
- 20 غراماً من الفطر المجفّف	- من الأفضل وضع شريحة خُبز في كلّ قصعةٍ أو صحن قبل أن يُسكب فيها الحساء.
- بعض الوريقات الطريّة من السِلق	

- 2 أو 3 حبّات طماطم (أو
ما يعادلها من معجون
الطماطم)

- 10 دسيليترات من زيت
الزيتون

- ملح وبهار

كانت شوربة الخضار هذه شائعة جدّاً في ليغوريا[84]، خصوصاً في مدينة جنوا، وتُشبهها شوربة الحمّص المُسمّاة zuppa di ceci con erbe، ففيها كلّ المكوّنات المذكورة، ومعها حفنةٌ من الطحين تُذوّب في الزيت

الذي تُقلى فيه الخضار المفرومة وخمس أو ستّ أوراق من الخسّ تُضاف إلى السلق.

ولا شكّ في أنّ سكّان مدينة نيس الفرنسيّة اقتبسوا من جيرانهم الجنويّين شوربة الحمّص بالقصعين soupa de cèé a la saùvia التي يقترن فيها القصعين والسِلق أو الخسّ. ليس في هذه الشوربة فطرٌ مجفّف ولا طماطم ولكنْ فيها جزرٌ وبصل. تُسلق جميع المكوّنات- الجزر والبصل والكرفس وفصوص الثوم والسِلق أو الخس وأوراق القصعين، وعرق الزعتر- مع الحمّص المنقوع مسبقاً وتُنزع قُبيل النضج أوراق القصعين والزعتر وتُضاف إذا اقتضى الأمر رشّة ملح وبهار. تُهرس بعد ذلك جميع هذه المكوّنات ولكنْ يُمكن الإبقاء على قسمٍ منها كما هو، ولا بدّ من إضافة ملعقة من زيت الزيتون في كلّ صحن.

شوربة الحمّص بالقصعين

soupa de cèé a la saùvia

400 إلى 500 غرام من الحمّص- 3 ليترات من الماء- 3 بصلات متوسّطة الحجم

300 غرام من الجزر - غصن كرفس- 8 أوراق من السِلق أو الخسّ

فصّان من الثوم- 6 إلى 10 ورقات من القصعين

عرق زعتر- زيت زيتون- ملح وبهار.

وفي كورسيكا حساء حمّص يُدعى Suppa di cecci ومن مُكوّناته القصعين، وهذا يُذكّرنا بأنّ الجزيرة كانت زمناً طويلاً من توابع مدينة جنوا. ويتبيّن من الوصفة التي حصلنا عليها، وهي لشخصين فقط، أنّ هذا الحساء يشكّل بمُفرده وجبة طعامٍ كاملة، فهو يتضمّن شريحةً من شحم الجانبون وكراع خنزير ويُطيّب مع القصعين بالغار وإكليل الجبل. يوضع الجانبون والكراع في الماء البارد ويُطهى على نارٍ مُعتدلة حتّى غليان الماء. يُضاف حينئذٍ الحمّص المنقوع مسبقاً ويُترك على النار إلى أن تطرى الحبوب. تُضبَط التوابل عندما تُرفع القِدر عن النار ويُقطّع شحم الجانبون إلى قطعٍ صغيرة، ويُقدّم الحساء على شرائح من الخبز المحمّص.

حساء الحمّص الكورسيكي

Suppa di cecci

250 غراماً من الحمّص- 125 غراماً من شحم الجانبون- كراع خنزير (حسب الذوق)

5 ورقات من القصعين- 3 فصوص من الثوم- ورقة غار- عرق من إكليل الجبل

ملعقتا طعام من زيت الزيتون- ملح وبهار.

أمّا الحساء اليوناني revithia soupa فإعداده أسهل ويميّزه البقدونس والليمون الحامض. تُطهى حبوب الحمّص جزئيّاً وتُصفّى وتُنزع عنها قشرتها ثمّ تُعاد إلى القدر. يُضاف بعد الغليان زيت الزيتون والجزر (المقطّع إلى دوائر) والبصل (المفروم) والكرفس، ولا يُضاف البقدونس

المفروم إلّا بعد نضج الحمّص. تُضبط التوابل عندما تُرفع القدر عن النار ويُقدّم الحساء وبجانبه نصف ليمونةٍ لكلِّ شخص..



الحساء اليوناني

Revithia soupa

400 إلى 500 غرام من الحمّص- بصلتان كبيرتان- 3 جزرات

ساق كرفس- حزمة كبيرة من البقدونس- ليمونتان حامضتان

10 دسيليتر من زيت الزيتون- ملح وبهار أسود.

لن نقاوم إغواء مرق الحمّص الأحمر brodo de ciceri rosci الذي ابتدعه مايستر و مارتينو Maestro Martino، وهو كاتب إيطالي من القرن الخامس عشر. جاءت الوصفة في كتابه عن فنّ الطبخ Libro de arte coquinaria، وهي دليلٌ على أنّ المكوّنات الأساسية لأحسية اليوم كانت معروفة منذ ذاك الحين. وفيما يأتي الترجمة الكاملة لنصّه لأنّه دقيقٌ ورشيق الأسلوب: « لكي تحصل على ثماني حصص من الحساء، خذْ ليبرة ونصف من الحمّص الأحمر واغسلها في الماء الساخن ثم جفّفها وضعْها في قدر. أضف نصف أونصة من زهرة الدقيق (لُباب)، والقليل من الزيت، ولكنْ من النوع الجيّد، والقليل من الملح، وعشرين حبّة بهار مسحوقة، ورشّة من القرفة المسحوقة، ثمّ اخلط كلّ ذلك برفق واسكب ثلاثة أكواز ماء، وأضف القليل من القصعين وإكليل الجبل وجذور البقدونس وضع القدر على نار هادئة إلى أن تحصل على ثمانية أطباق من الحساء. وحين ينضج الحمّص، أضف القليل من الزيت، ولكنْ إذا كان الحساء معدّاً لمريض فلا تضعْ فيه زيتاً ولا توابل».

فتّة الحمّص
سورية

المكوّنات لستّة أشخاص

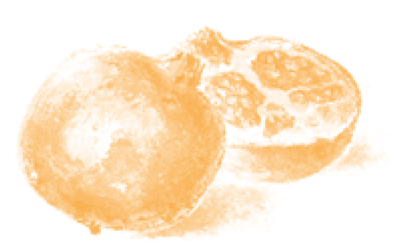
- 500 غرام من الحمّص
- ثلاثة أرغفة من الخبز «المُرقد»
- 300 غرام من اللبن
- ملعقتا طعام من طحينة السّمسم
- فصّان من الثوم
- سمن
- 50 غراماً من الصنوبر
- ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- نصف ملعقة صغيرة من الكمّون المطحون
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر المطحون (حسب الذوق)
- رمّانة حامضة (حسب الذوق)

طريقة التحضير

- يُسلَق الحمّص (المنقوع مسبقاً) في 3 ليترات من الماء مع البيكربونات.
- يُحمّص الخبز قليلاً ويُفتَّت.
- يُدَقّ الثوم مع القليل من الملح.
- يُخلَط اللبن والثوم والطحينة.
- تُوضَع فتافيت الخبز في وعاء للسلطة وتُبلَّل بمرق الحمّص ويُضاف الحمّص المسلوق.
- يُغمَر الحمّص بصلصة اللبن ويُزيَّن بحبّات الرمّان مع رشّة كمّون وفلفل.
- قُبيل الأكل يُقلى الصنوبر في السمن ويُسكَب على الثريد.

ينبغي لهذا الثريد الشهيّ أن تكون حبّات الحـمّـص طريّة جدّاً وقد ذابت قشورها، وهو ما يتكفّل به بيكاربونات الصودا. ويجب أن يكون اللبن حامضاً قليلاً والسمن وفيراً (وليخسأ الكولسترول!). ومن الممكن الاستعاضة عن اللبن بطبقة من الحـمّـص بطحينة، وهذا ما يُفضّله بعض الذوّاقة. وفي سورية، في دمشق على وجه التحديد، وصفةٌ لفتّة الحـمّـص بالزيت «والفقشة»: يوضع الخبز في سلطانيّة، ثمّ الحـمّـص، ويُملّح ويُغمر بمرق الحـمّـص. تُضاف الفقشة، وهي سائل أبيض كالحليب يُصنع في الخلّاط من الماء وزيت الزيتون العادي والقلي (كربونات الصودا، وهو غير البيكاربونات). يُزيّن الطبق بالـمُـتبقّي من الحـمّـص، ويُرشّ عليه الكمّون.

وثمّة فتّةٌ دمشقيّة أُخرى لا بدّ فيها من الحـمّـص هي «فتّة طبّاخ روحه»:



يُقلى لحم الحمل ثمّ الخضار (البصل والباذنجان والكوسا والطماطم)، كلّ منها على حدة، وتطبخ 45 دقيقة على نار هادئة مع الحـمّـص المنقوع مسبقاً. يُضاف دبس الرمّـان قبل رفع القدر عن النار ورشّة سخيّة من

مسحوق النعناع اليابس. تُسكَب هذه اليخنة على الخبز المحـمّـص وتُغطّى بصلصة اللبن مع الثوم المدقوق والطحينة وتُزيّن بالصنوبر المقلي في السمن.

فتة طبّاخ روحه

كيلوغرام من الطماطم المقشورة والمنزوعة البزور والمقطّعة- كيلوغرام من الباذنجان المقشّر والمقطّع إلى دوائر- كيلوغرام من الكوسا المقطّعة إلى دوائر- 250 غراماً من لحم الحمل المقطّع- 250 غراماً من الحـمّـص- 3 بصلات مفرومة- ملعقتا طعام من دبس الرمّـان- نعنعاع يابس- 500 غرام من اللبن- 4 فصوص من الثوم- 4 ملاعق من طحينة السّمسم- 3 أرغفة- 50 غراماً من الصنوبر- 3 ملاعق طعام من السمن- ملح وبهار.



حساء الحمّص بالقرع الأحمر
المغرب

المكوّنات لستّة أشخاص

- كيلوغرام ونصف من اللحم المدهن (بقر أو خروف)
- 300 غرام من الحمّص
- كيلوغرام من القرع الأحمر
- بصلتان
- ملعقة طعام من السكّر

- تُوضَع جميع المكوّنات والقليل من الملح في ليترين من الماء.
- تُغطَّى القِدر وتُوضَع على النار حتى الغليان ثمّ يتواصل الطهي على نار هادئة لمدّة تتراوح بين ساعتين ونصف إلى ثلاث ساعات.
- يُسحَب اللحم المطهوّ ويُقطّع إلى قطع متوسّطة الحجم تُوضَع جانباً.
- يُهرَس الحمّص والقرع قليلاً.
- يُوضَع اللحم من جديد في القدر.
- تُمزَج جميع المكوّنات وتُضاف التوابل.
- يُسخَّن المزيج حتّى الغليان. ويجب أن يكون الحساء كثيفاً إلى حدٍّ ما، إمّا بإعادة غليه قليلاً حتى التبخّر أو بإضافة القليل من الماء الساخن.

- ملعقة صغيرة من البهار

- نصف ملعقة صغيرة من القرفة

طريقة التحضير

- يُنزَع قشر الحمّص المنقوع مسبقاً.

- يُقطَّع اللحم إلى قطعتين أو ثلاث.

- يُفرَم البصل.

- يُقشَّر القرع ويُقسَّم إلى قطع كبيرة.

هذا الطبق يهودي مراكشي. تُصرّ الوصفة الأصليّة على اللحم «الكوشر» (الحلال). وكانت فورتونيه هازان آراما Fortuné Hazan Arama قد جمعت عدداً كبيراً من وصفات المطبخ اليهودي المغربي في كتابها «مذاق طفولتي» Saveurs de mon enfance، وفيه وصفة أخرى من مدينة فاس، قريبة جداً من الوصفة المذكورة فيما يتعلّق بطريقة الإعداد ولكنّها تخلو من القرع. ويُستعاض عن السكّر والقرفة والبهار برشّة من الكركم وحزمة من الكزبرة المفرومة التي تُضاف إلى الحساء قبل عشر دقائق من الانتهاء من طبخه.

تشريب الباذنجان
العراق

المكوّنات لأربعة أشخاص

- 500 غرام من لحم كتف الخروف المقطّع
- كوبان من لبّ الطماطم
- 4 حبّات صغيرة من الباذنجان
- بصلة مفرومة
- 150 غراامً من الحمّص المنقوع مسبقاً
- ملح، وبهار
- عصير ليمونة حامضة
- رغيفان
- ملعقتا طعام من السمن

طريقة التحضير

- يُقلّى اللحم ويُحفَظ جانباً.
- تُقشّر حبّات الباذنجان مع الإبقاء على أعناقها وتُقطَّع عامودياً إلى أربعة أجزاء انطلاقاً من الأسفل وحتى وسطها ثم تُقلى.
- يُقلى البصل حتى يصبح ذهبيّ اللون ويضاف إليه لبّ الطماطم واللحم والحمّص المنقوع والملح والبهار.
- تُغمَر هذه المكوّنات بالماء وتُخلَط وتوضَع على النار حتى الغليان ثمّ تُترَك ساعة على نارٍ هادئة.
- يُضاف الباذنجان برفقٍ وتُحكَم التوابل ويُضاف ماءٌ ساخن إذا اقتضى الأمر ويتواصل الطهي عشر دقائق.
- يُفتّت الخبز إلى مربّعات صغيرة توضع في الصحون وتُغمَر باللحم والبقول وتُروى الفتّة بالمرق وعصير ليمونة.

التشريب العراقي شبيه الفتّة السوريّة التي تدعى أيضاً تسقية، وأصلهما واحد. الثريد طعامٌ يعشقه العرب منذ الجاهليّة، ويعود ذلك، بحسب الفقيه الحنبلي ابن قيّم الجوزيّة[85] المتوفّى عام 1350، إلى أنّه يجمع المكوّنيْن الغذائيّيْن الأهمّ، كلّ منهما في ميدانه: الخبز واللحم. ويُروى عن النبيّ أنّه وصف عائشة بقوله إنّ فضلها على النساء كفضل الثريد على باقي الطعام.

ولا شكّ في أنّه بالإمكان تنويع الوصفات باستخدام مكوّنات أخرى. الأساس هو الجمع بين الخبز والمرق واللحم وصنف أو أكثر من الخضار والقليل من الحمّص في أغلب الأحيان. ننصح الذين لا تُنفّرهم سلابة الذبائح بتشريب الكرشة وأكارع الغنم على الطريقة العراقيّة. يجب، بعد أن تُنظَّف الكرشة جيّداً، وبعد أن تُقطَّع إلى مربّعات صغيرة (3 سنتم) أن تُسلق بضع دقائق مع الأكارع والحمّص. تُرمى الماء وتُسلق المكوّنات من جديد على نار هادئة مدّة ساعتين مع النومي (الليم المجفّف) المثقوب، وفصوص الثوم المقشورة، والبصل المفروم والمقليّ مسبقاً، والطماطم المقشورة المنزوعة البزور والمهروسة، والتوابل. وقبل تقديم الطبق يُسحَب الثوم والنومي ويُقطَّع الخبز إلى مربّعات صغيرة تُسقى بالمرق وتُغطّى بسلابة الذبيحة.

تشريب الكرشة والأكارع

لستّة أشخاص

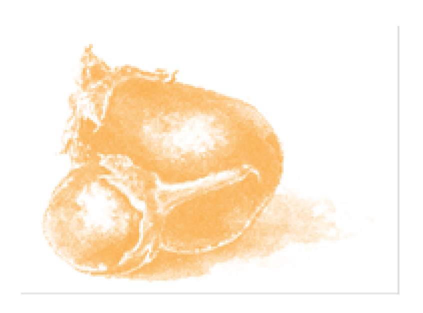
500 غرام كرشة وستّ أكارع خروف - 150 غرام حمّص

3 نومي - فصوص ثوم - بصلتان

كيلوغرام طماطم ناضجة - توابل

3 أرغفة - ملح وبهار

التوابل العراقيّة خليط من البهار الأسود والكزبرة والقرفة والقرنفل والكمّون وحبّ الهال وجوزة الطيب والفلفل الأحمر.



حساء الخضار على الطريقة الجزائرية

إسبانيا، الجزائر

المكوّنات لستّة أشخاص	**طريقة التحضير**
	- تُقلى في الزيت شرائح الكُرّاث والبصل.
- 400 غرام من الحـمّـص	- تُضاف الفاصولياء والحـمّـص (المنقوعان مسبقاً) وحبّات البطاطا واللفت والجزر المقطّعة إلى مكعّبات.
- 100 غرام من الفاصولياء البيضاء	- تُخلَط المكوّنات وتُملَّح وتُغمَر بأربعة ليترات من الماء.
- 400 غرام من البطاطا	- يُوضَـع الخلـيط علـى النـار حتى الغليان، ثم تُزال الرغوة، ويتواصل الطهـي علـى نـار متوسّطة حتى تطرى حبوب الفاصولياء والحـمّـص.
- 200 غرام من الجزر	- تُهرس المكوّنات ثم تُغمَر بليتر ونصف من المرق.
	- تُغلَى من جديد مع إضافة الزبدة.
- 200 غرام من اللفت	- يتمّ التحقّق من التوابل لحظة تقديم الطبق، ويُقدَّم الحساء وبجانبه على حدة قطع الخبز المقرمشة والجبنة المبروشة.

- 4 سيقان من الكُرَّاث

- بصلة

- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

- 200 غرام من الزبدة

- قطع خبز مقرمشة

- جبنة مبروشة

استعرنا هذه الوصفة من كتاب ليون إيسنار Léon Isnard «فن الطبخ الإفريقي» La Gastronomie africaine الذي صدر في 1930، وذلك على الرغم من لهجته «الاستشراقيّة» البائدة. وفي الكتاب وصفاتٌ أخرى من نوع «الهوشبو» [86] hochepot والكوسيدو cucido على الطريقة الوهرانية تُبيّن العلاقة الوثيقة بين الطبخ والتاريخ.

فهذه الوصفات المذكورة على أنّها «إفريقية» أو «جزائرية» تعود إلى الحقبة الاستعمارية، وقد نقلها عمّال إسبان إلى منطقة وهران. وهي مهجّنة إذ إنَّ فيها شيئاً من إسبانيا تأباه تقاليد المغرب العربي (كالخنزير) ولكنّها تنهل أيضاً من بعض هذه التقاليد.

هريسة القمح

العراق

المكوّنات لستّة أشخاص

- 500 غرام من القمح المقشور المنقوع
- 750 غراماً من لحم الخروف المقطّع مع عظمه
- 250 غراماً من الحـمّـص المنقوع
- بصلتان، ملح، بهار، قرفة مطحونة
- ملعقة سكّر
- سمن

طريقة التحضير

- يُطهى اللحم والبصل في كميّة كبيرة من الماء مع رفع الرغوة بين الفينة والأخرى.
- حين ينضج اللحم يُضاف القمح والحـمّـص المنقوعان مسبقاً مع الملح. تُخلَط المكوّنات ويستمرّ الطهي ساعتين مع التحريك بانتظام.
- يُسحَب العظم ويُهرَس القمح والحـمّـص واللحم ويُوضع المزيج من جديد على النار بعد إضافة القليل من الماء الساخن حتّى لا يكون المرق شديد الكثافة.
- تُسقى الهريسة بأربع أو خمس ملاعق كبيرة من السمن المذوّب (أو بنصف كوب من زيت الزيتون الساخن) ثم تُرَّش القرفة والسكّر.

تُخصّص جميع المطوّلات العربيّة الكلاسيكيّة فصلاً للهرائس، أي الأحسية الكثيفة المصنوعة من القمح- أو الأرزّ- واللحم، وليس الحـمّـص من مُكوّناتها. ويبدو أنّ ابن سيّار الورّاق في القرن العاشر، ومثله البغدادي في القرن الثالث عشر، كانا يفضّلان الدجاج على لحم الخروف،

ويشترطان أن يكون دسماً. أمّـا في أيّامنا، فمن الشائع في العراق جمع القمح والحـمّـص، وكذلك في إيران حيث يُدعى هذا الطعام «حليم» halim ويُؤكل صباحاً في أيّام الجمعة الشتائيّة



مع الخبز المقرمش nân-e-barbari. ينسِبه الإيرانيّون إلى الملك كسرى نفسه، وقد اختصّت به بعض المطاعم، حيث كان يُباع منذ الصباح الباكر بعد إعداده على نار هادئة طوال الليل فصار ملساً زلقاً كما ينبغي له أن يكون.

ببروسة
الجزائر

المكوّنات لستّة أشخاص	**تحضير فطائر البويركات**
- 350 غراماً من لحم الخروف (أو العجل)	- يُمزج اللحم المفروم مع رشّة من الملح والقرفة والبِهار، ويُقلى فـي ملعقة مـن الزبدة ثمّ يُحفظ جانباً. يُعجن الطحين بالمـاء والقليل مـن الملح وتُحضّر عجينة صلبة يمكن التحكّم بها. يُمَدّ العجين بالمرقـاق حتى تبلغ سماكته ميلليمتراً واحداً، ويُقطَع بواسطة كوب قطره من 4 إلى 5 سنتمترات.
- 250 غراماً من اللحم المفروم	- تُملأ رقائق العجين المستديرة بملعقة صغيرة من الحشوة وتُلصق أطرافها حتى تصبح نصف دائرية ثم تُدهن بزلال البيض كي لا تخرج الحشوة من العجينة.

- 150 غراماً من الحـمّـص

- 300 غرام من دقيق القمح

- بيضة، بصلتان، ليمونة حامضة

- ملعقتا طعام من الزبدة أو من السمن

- 4 ملاعق طعام من زيت الزيتون

- قرفة ناعمة

- ملح وبهار أسود

طريقة تحضير يخنة اللحم والحـمّـص:

- تُقلى قطع اللحم الصغيرة والبصل المفروم فرماً ناعماً في الزيت والزبدة.

- يُضاف الملح والقرفة ورشّة من البهار الأسود.

- يُغمَر المزيج بليترين من الماء ويضاف الحـمّـص المنقوع مسبقاً.

جمع المكوّنات

- بعد أن تنضج اللحمة تُغمَس البويركات برفقٍ في الحساء ويُغلى المزيج حتى تنضج المعجّنات.

- يُخلَط صفار البيض بعصير الليمونة ويُسكَب في القدر. يُغلى الحساء مرّة أخيرة ثم يُرفَع عن النار ويُقدَّم ساخناً.

- يُوضع علـى النار
حتـى الغليان ثم
يُترك لينضج على
نـار هادئة.



القسم الخامس
العجائن والفطائر

فطير الحمّص
Panisses
فرنسا وإيطاليا

المكوّنات لستّة أشخاص

- 500 غرام من دقيق الحمّص
- ليتر ماء أو حليب
- زيت زيتون
- ملح وبهار

- يُوضَع المزيج على النار حتى الغليان مع تحريكه المستمرّ بملعقة خشبيّة. بعد الغليان بوقتٍ قليل يُسكَب المزيج بسماكة سنتيمتر ونصف تقريباً في عدّة صُحيفات ممسوحة بالزيت.

- تُقطَّع العجينة بعد أن تبرد إلى شرائح بعرض سنتيمتر أو اثنين وتُقلى في زيت الزيتون حتى تصبح ذهبية ومقرمشة.

طريقة التحضير

- يُذوَّب دقيق الحمّص في الماء البارد مع الحرص على عدم تكتّل العجينة ويُوصى باستعمال الخلّاط الكهربائي. تُضاف ملعقتا طعام أو ثلاث من زيت الزيتون ورشّة خفيفة من الملح.

- تؤكل شرائح البانيس ساخنةً جدّاً بعد وضعها قليلاً على محارم ورقيّة لامتصاص الفائض من زيت القلي.

البانيس هو الطبق الأكثر شعبيّة في ليغوريا ونيس ومناطق ساحليّة عدّة في البروفانس. وليس إعداده، مثل غيره من الأكلات البسيطة، سهلاً كما قد يتصوّر القارئ، فكثيراً ما يتكتّل العجين، خصوصاً عندما تُتّبع الطريقة المعهودة في البروفانس وفي مقاطعة نيس التي تقوم على سكب دقيق الحمّص في السائل المغلي. أمّا إذا استعملنا الماء البارد، أو الفاتر وهذا هو الأفضل، كما هي الحال في ليغوريا، فالنتيجة مضمونة. وكما أشرنا أعلاه، يُستحسن استعمال الخلّاط الكهربائي.

يُمكن أن تختلف الوصفات في نواحٍ أخرى، كالاستعاضة عن الماء بالحليب، أو إضافة الزبدة أو الثوم أو الجبن المبروش إلى العجينة، أو استخدام كميّة من الدقيق تتراوح بين 150 و300 غرام لكلّ ليتر ماء، أو طهي الخليط خلال مدّة تتراوح بين 10 دقائق و 20 دقيقة... وصفتنا هي الأسهل والأكثر انتشاراً. ومن الممكن أيضاً، كما هي العادة في مرسيليا، أن لا تسكب العجينة



المغليّة في صُحيفات بل في قوالب عالية الحافّة وأسطوانية أو على قطعة قماش وتُدحرج على شكل النقانق بقطر يبلغ عدة سنتيمترات، وعندما تبرد العجينة تُجرّد من قالبها وتُقطَّع إلى رقاقات سماكتها سنتيمتر واحد ثم تحمّر في الزيت.

كان خليط الحـمّـص والماء يؤكل أحياناً كما هو، ساخناً، مثل «بولنتا الذرة» (عصيدة من دقيق الذرة)، وهذا معروفٌ في البروفانس الفاري Provence varoise (التابع لمنطقة بروفانس ألب كوت دازور) باسم «الفورنادو» la fournado أو soupo au bastoun في إشارةٍ إلى أوراق الغار التي تُطيّبه والتي يجب أن تطفو وحدها عندما تبلغ العصيدة الكثافة المطلوبة. وقد يُستخدم دقيق البازيلاء أو الفول أو الذرة أو أيّ نوع من القمح بديلاً عن الحـمّـص، وتُسمّى كلّها farineto أو brigadèu. ويُعزّز في بعض الأحيان حساء دقيق الحـمّـص المطيّب بالغار soupo au bastoun بالقليل من زيت الزيتون ورشّة من الجبن المبروش، ويؤكل ساخناً جدّاً.

لنعدْ إلى البانيس بمعناه الدقيق، إذ ثمّة طرقٌ لإعداده لا تُقلى فيها العجينة. ففي كورسيكا وصفةٌ تُطهى بموجبها شرائط البانيس فوق طبقةٍ من الصلصة المصنوعة من الكُرّاث المفروم والطماطم المقشورة والمنزوعة البزور. وفي منطقة نيس تُعدّ أكلة Li panissa ai pouaré بوضع الشرائط في صينية وتغطيتها بالكُرّاث المفروم المطهوّ مسبقاً حتى الذوبان ثمّ بطبقة من الجبن المبروش. وفي ليغوريا، لا يُستخدم الكرّاث لإعداد طبق مُشابه، هو paniccia، إنّما البصل أو صلصة الفطر. وفي ليغوريا أيضاً صنفٌ من المعجّنات اختصّت به مدينة سافونا، هو الفوكاشيتي focacette، تُحشى فيه خبائز صغيرة بيضاء بشرائط البانيس المقليّة، وكان العـمّـال يأكلونه بمثابة وجبةٍ خفيفة في الشتاء، ونجده حتّى اليوم في بعض حانات المدينة القديمة.

يؤكل البانيس مالحاً، ولكن بالإمكان، بعد قليه، أن يُنثَر عليه السكّر الناعم أو دهنه بالمربّى (كما يفعلون في منطقة بييمونتي بعصيدة الذرة، البولنتا). وكذلك الأمر في مدينه استيا في كورسيكا حيث يؤكل البانيس Panizze ساخناً ومُـحلّـى، بجانب تورتة الكستناء.

ومن المأكولات النادرة في أيّامنا نوعٌ من البانيس يُدعى cado كان شائعاً في مدينة تولون الفرنسيّة، ومن الخطأ اعتباره مماثلاً للسوكّا socca النيسيّة: هو في حقيقته «الفورنادو» fournado المذكور آنفاً، يُحلّى بالسكّر بعد أن يُطهى ثمّ يُرَقّقّ وهو ساخن في قالب تورتة مستدير ويُرَشّ بالسكّر من جديد، ثم يُقسَّم عندما يبرد إلى قطعٍ صغيرة تُباع في الشوارع. وتباع حتّى اليوم أيضاً في مدينتيْ ساين Seyne وساناري Sanary قطعٌ من هذا «الفورنادو»، ولكنْ مالحة.

ومن الـمُـلاحظ، أخيراً، أنّ مناطق استهلاك البانيس والسوكّا socca هي نفسها، ولا غرابة في ذلك فأصلهما من جنوا، ومنها انتقلا إلى كورسيكا (حيث استُخدم دقيق الكستناء بديلاً عن دقيق الحـمّـص)، وإلى مرسيليا (حيث كان دقيق الحـمّـص يُخلط بدقيق الذرة). ومـمّـا يؤكّد وجود البانيس في مرسيليا منذ القرن التاسع عشر قول فريدريك ميسترال: A Marsilio vèndon de panisso. كان البانيس المقليّ يُباع في قمعٍ ورقيّ للـمُـتنزّهين في أيّام الآحاد، وخصوصاً في

مرفأ إستاك. ويحلو لنا أن نتخيّل سيزان وبراك ورينوار[87] الذين جذبهم سحر الضوء والألوان في هذا المرفأ وهم يلتهمون البانيس !



خبز بطحين الحـمّـص

Dhokla

الهند

المكوّنات لأربع وعشرين قطعة	**طريقة التحضير**
- 145 غراماً من دقيق الحـمّـص المنخول	- يُخلَط الطحين مع الفلفل والزنجبيل والسكّر والتوابل ثم تُضاف ثلاث ملاعق من السمن واللبن وتُدعَك العجينة حتى تصبح صلبة.
	- يُغطّى العجين ويُترَك في وعاء من زجاج ثماني ساعات على الأقلّ في حرارة تتراوح بين 20 و25 درجة مئويّة.
- حبّتان من الفلفل الأخضر المفرومتان فرماً ناعماً	- يُدهَن أعلى قِدْر الكسكسي بملعقة صغيرة من السمن الحيواني ويُوضَع ماء مُغلى في الجزء الأسفل.
	- تُنثَر الخميرة وبيكاربونات الصودا على العجينة وتُدعَك من جديد ثم تُسقى بثلاث ملاعق طعام من الماء الساخن وتُحرَّك في اتّجاه واحد حتى تظهر الرغوة ثمّ تُسكَب في الجزء الأعلى من قِدر الكسكسي وتُطهى على البخار 10 دقائق.
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبروش	- يُرفَع الخبز ويُترَك 10 دقائق ثمّ يُقطَّع.

- نصف ملعقة صغيرة من الملح

- رشّة من البهار الأسود

- رشّة من الكركم

- رشّة من الحلتيت

- ملعقة صغيرة من السكّر الأسمر

- 4 ملاعق صغيرة من السمن الحيواني

- 160 مليليتراً من اللبن

- نصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا

- نصف ملعقة صغيرة من الخميرة المصنّعة

من الشائع أن يُرشّ هذا الخبز (وعجينته لا تحتوي دوماً المكوّنات نفسها) بجوز الهند والكزبرة المفرومة وحبوب الخردل الأسود المقليّة في السمن. وهو ليس إلّا صنفاً من أصناف الخبز الهندي المصنوع من دقيق الحمّص. ففي كتاب يامونا ديفي الذي ذكرناه آنفاً، على سبيل المثال، وصفة تيبلا *thepla* مصنوعة من طحين الحمّص المشويّ على الناشف ممزوجاً بطحين القمح الكامل. تتضمّن عجينته اللبن والسمن والتوابل والأعشاب الطازجة (البقدونس، والكزبرة، والحبق، والندغ الزعتري *sarriette*، والمردكوش) وتُشوى كعكاتٍ صغيرة على صفيحة الكريب.

وتُصنع أيضاً من دقيق الحمّص المشوي على الناشف، المخلوط بطحين الحنطة، فطيرة باراتا *paratha* المنكّهة بالغرام ماسالا [88] *garam masala* والشَبت، والمقليّة في السمن.

الخبز المعجون سبع مرات

Eftazyma

اليونان

المكوّنات

- نصف كيلوغرام من الحمّص المطحون
- نصف كيلوغرام من دقيق القمح
- قصعة من زيت الزيتون
- حبّة من الفلفل الحارّ
- ملعقة ونصف من السكّر
- ملعقة صغيرة من الملح

- يُضاف محتوى الوعاء الذي كان في الفرن (وظيفته أن يكون بمثابة خميرة) ونصف الفلفل الباقي والزيت وتُعجَن المكوّنات جيّداً حتى تصبح العجينة متجانسة وطريّة.

- تُوضَع العجينة في الفرن على حرارة خفيفة جدّاً ساعتين أو ثلاث ساعات. يجب أن يتضاعف حجم العجينة وأن تمتلىء بالفقاعات.

- يُضاف إليها الباقي من الطحين وتُعجَن من جديد حتى تصبح متماسكة ومطّاطة.

- للمرّة الثالثة تُوضَع العجينة في مكان دافئ (وتُدثّر بغطاء سميك) حتى يتضاعف حجمها من جديد.

- رشّة كمون

- قطعة أو قطعتان من المصطكى

طريقة التحضير

- يُخلط الحمّص في وعاء من الفخّار مع كوبين من الطحين ونصف الفلفل والماء المغلي حتى الحصول على عجينة رخوة.

- يُوضَع الوعاء في فرن فاتر الحرارة ويُترَك 4 أو 5 ساعات.

- في وعاء آخر من الفخّار يوضَع نصف الطحين المُتبقّي وتُحفر فيه حفرةٌ يُوضع فيها السكّر والملح والكمّون والمصطكى المطحون مع القليل من الدقيق.

- تُقسَم العجينة إلى كرات متوسّطة الحجم ويُجعل كلّ منها على شكل رغيف طولانيّ وتُوضَع على صفيحة مدهونة قليلاً بالزيت ثمّ تُسطَّح قليلاً براحة اليد وتُغطّى وتُوضَع من جديد في مكانٍ دافئ حتى يتضاعف حجمها للمرّة الأخيرة.

- تُدهن بالفرشاة المغمَّسة بالماء الساخن ثمّ تُرَشّ بالسمسم بوفرة أو بِكِسَرٍ من الفول المحمّص.

- تُخبز على حرارة خلال 50 إلى 55 دقيقة.

ليس من المُستغرب أن يكون للحمّص مكانة عالية في اليونان. يؤكّد هوميروس في الإلياذة أنّ الحمّص دخل إلى اليونان منذ أقدم الأزمنة آتياً من آسيا القريبة. وتتحدّث الشاعرة سافو، في القرن السادس ق.م، عن الحمّص الأصفر الذهبيّ الذي كان يُزرع حتى ضفاف البحر في لسبوس.
ويكيل تيوفراستوس[89]، هو أيضاً، المديح لرأس الكبش «krios» الذي يدين له الحمّص بأولى تسمياته.



رافق الحمّص القمح باكراً، كما تُظهِر ذلك وصفات عديدة في هذا الكتاب، ولكنّهما نادراً ما التقيا في الغذاء الأساسي في منطقة المتوسّط، أي الخبز. لقاؤهما يمنح الخبز لوناً وطعماً يُميّزانه عن غيره، فكيف إذا أضيف الفلفل والمصطكى (المصطكى مادة صمغيّة تُستخرَج من شجيرة في جزيرة كيو Chio اليونانيّة وتُستخدم في السكاكر أو تُمضَغُ كالعلكة).

يُشير اسم هذا الخبز eftazyma أي «معجون سبع مرات» إلى صعوبة إعداده، وقد عُرف به في جزيرة كريت وفي أتيكا[90]. أمّا في البيلوبونيز فيطلقون عليه اسم «أركاتينيا» Arkatenia، وفي قبرص اسم «ريفيتوبسومو» revithopsomo (أي خبز بالحمّص)، ويُستنتج من تعدّد هذه التسميات أنّه قديم وواسع الانتشار في العالم الإغريقي، حتّى أنّ للوعاء الفخّاري الذي تُخمّر فيه العجينة اسماً خاصّاً: koukenos.

تبدو وصفتنا، على الرغم من تعقيدها، بسيطةً إذا قيست بالطريقة القديمة لصنع خميرة هذا الخبز كما جاءت في كتاب بانايوتيس تريفيلا Panayotis Trivella «خبز وبسكويت وحلوى» (صدر باللغة اليونانيّة قبل أكثر من خمسين عاماً). ودليلنا على قدم هذه الطريقة هو وحدة الوزن المذكورة: «دراما» drama (الكيلو يُعادل 312 دراما).

« في وعاء يتّسع لـ 300 دراما من الطحين، ويُفترض أن يكون نظيفاً جدّاً (لذا يجب غسله بالأوزو[91] ouzo)، يُوضَع 25 إلى 30 دراما من الحـمّـص المجروش مع دراما من الملح. ثمّ يُملأ الوعاء بالماء الـمُـغلى، ويُخلَط المزيج ثم يُترَك ليبرد. حين يصبح المزيج فاتراً يوضع الوعاء في مكان مغلق حيث تتراوح الحرارة بين ٣٠ و ٤٠ ْ. بإمكاننا أن نتأكّد من أنّ الخميرة فعلت فعلها حين تعوم رغوة على السطح وتتجمّع وتتكوّن بين هذه الرغوة والماء فقاعات صغيرة. يجب أن يكون لون الماء والعصيدة الراكدة في قعر الوعاء أصفر. يجب كذلك، إذا ما نظرنا في الضوء إلى هذه الفقاعات أن نراها تصعد وتهبط مثل رقّاص الضغط. إذا لم تجتمع هذه الظواهر وإذا كانت رائحة العجين منفّرة، فهذا يعني أنّ الخميرة فسدت ولا يُمكن استخدامها».

ومن الطريف أنّ غموض هذه الطريقة في صنع الخميرة حمل الكنيسة الأرثوذكسية على الاعتقاد بأنّ كلّ خبزٍ يحويها مع دقيق الحـمّـص هو «خبز شيطاني»، وحظرت صنعه في الأديرة. ومن الخرافات الشائعة في هذا الصدد أنّ انتفاخ خميرة الحـمّـص يجذب العين الشريرة، وتكون الوقاية منها بأن تتناوب النساء، على أن يكنّ من العائلة نفسها، على العجن. وثمّة خُرافةٌ أُخرى مُفادها أنّه ينبغي على الطاهية أن تُراقب العجينة طوال الليل بحيث لا تتغيّر حرارتها، وأن تهزّ الوعاء بين الحين والآخر حتى توقظ العجينة فتغضب وتنتفخ!



الفلافل

مصر وبلاد الشام

المكوّنات لستّة أشخاص	**طريقة التحضير**
- 200 غرام من الفول المقشور	- يُنقَع الفول والحـمّـص 24 ساعة في ماء وفير أضيف إليه بيكاربونات الصودا.

- 200 غرام من الحمّص

- بصلتان كبيرتان، 4 فصوص من الثوم

- حزمة من البقدونس

- حزمة من الكزبرة

- ملح، بهار رمادي، فلفل أحمر مطحون، كمّون، كزبرة مطحونة

- خميرة اصطناعية

- بيكاربونات الصودا

- زيت للقلي

- تُغسَل الحبوب المنقوعة جيّداً وتُوضَع في مطحنة صغيرة مع قليل من الماء.

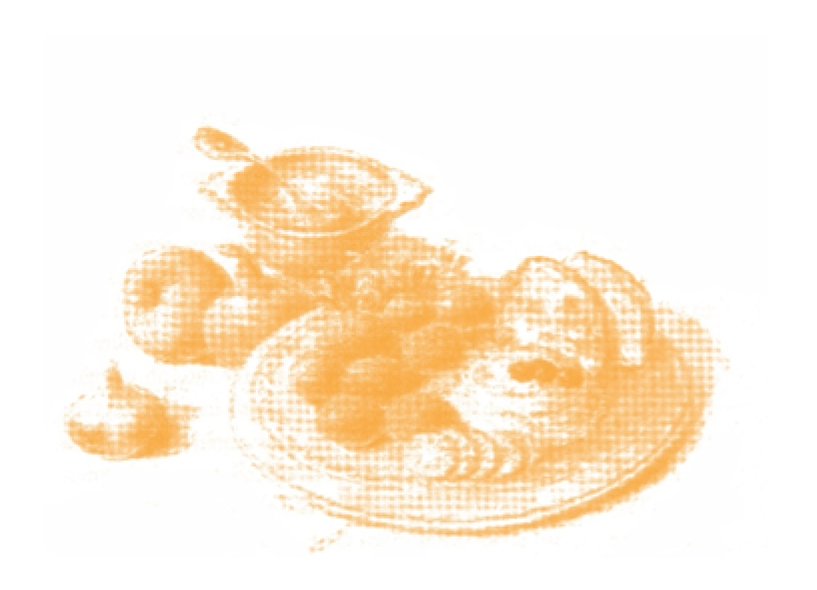
- يُسحَق الثوم ويُفرَم البصل والبقدونس والكزبرة فرماً ناعماً.

- تُخلَط المكوّنات وتُعجَن وتُضاف إليها الخميرة والتوابل وبعض الماء إذا لزم الأمر.

- يُغطَّى الخليط بخرقة ويُترَك ساعتين على الأقلّ.

- تُدحى العجينة إلى أقراص صغيرة مسطّحة قليلاً وتُقلى في الزيت الساخن.

- تُصفّى الأقراص من الزيت وتُقدّم مع الخبز واللفت المخلّل والطماطم والبصل وصلصة الطحينة والليمون.



يُقال إنّ المصريّين هم الذين ابتدعوا منذ زمن طويل هذه الأقراص اللذيذة، ولذا فمن الطبيعيّ أن تُصبح في القرن العشرين، مع الفول الـمُدمّس، أشهر أطعمتهم. وفي التسمية التي أطلقوها عليها: «طعميّة»، إحالةٌ في الوقت نفسه إلى كلمتي «طعم» «وطعام». إلّا أنّ وصفتنا المعتمدة في

سوريا ولبنان وفلسطين يدخل في مكوّناتها الحمّص. أمّا الطعميّة المصريّة فليس فيها من البقوليّات غير الفول. هذا بالإضافة إلى أنّ مكوّنات الطعميّة تتضمّن البصل الأخضر والشَبث والكُرّاث أحياناً، وهذا ما يجعل عجينتها ألين من شقيقتها الشاميّة ويمنحها لونها وطعمها الأخضر.

مهما يكن الأمر، ليس لمثل هذه المأكولات وصفةٌ «نهائيّة»، ويحقّ الاجتهاد مع مُراعاة الحسّ السليم. نعرف طهاةً لبنانيّين ينصحون بدمج البرغل في العجينة وآخرين بتكثيفها بالقليل من الطحين. لم لا ؟



فطائر الحمّص
Frittelle Cuculli
ايطاليا

المكوّنات لستّة أشخاص

- قبل قلي فطائر «فريتيلي» تُملّح العجينة وتُدعك.

- 450 غراماً من دقيق الحـمّـص

- ملعقة من خميرة البيرة

- 37.5 سنتيليتر من الماء

- زيت زيتون

- ملح

طريقة التحضير

- يُعجَن دقيق الحـمّـص بالماء ويُحرَص على عدم تكتّله. تُضاف إليه الخميرة ويترك من 10 إلى 12 ساعة.

- يُغرف من العجينة بملعقة طعام وتُقلى شيئاً فشيئاً في زيتٍ ساخن جداً مع الحرص على أن لا تتلاصق الأقراص.

- تُرفع الأقراص ما أن تنتفخ وتصبح ذهبيّة اللون من الجهتين، ثمّ تُوضع في طبق على محارم ورقيّة ماصّة وتُملح إذا اقتضى الأمر.



أقراص الـ frittelle تسمّى cuculli في ليغوريا وتشبه في إعدادها فطائر الحـمّـص panelle di ceci ذائعة الصيت في صقلية. وفي إيطاليا كلّها منذ زمن بعيد أنواعٌ شتّى منها، سهلة الإعداد ولذيذة الطعم. وقد سبق لنا أن ذكرنا المثل الشعبي القائل بأنّ: «ضربات العصا وأقراص الحـمّـص تصنع أجيالاً رائعة».

لا تختلف هذه الأقراص كثيراً عن chichi fregi في مرسيليا التي سنأتي على ذكرها. ولكنّ بعض وصفاتها القديمة لا تُشبه شيئاً من مآكلنا اليوم. هذه حال frittelle على الطريقة الرومانيّة التي كانوا يدعونها zeppolle، وتُدهشنا مُكوّناتها كما عدّدها بارتولوميو سكابي[92] في مُنتصف القرن السادس عشر في كتابه «أوبرا» Opera: بعد أن يُطهى الحـمّـص مع الكستناء في مرق اللحم، يُهرس مع الجوز والسكّر والقرفة وكبش القرنفل وجوزة الطيب، ثمّ تضاف خميرة البيرة المذوّبة في النبيذ الأبيض وماء الورد، ثمّ أعشاب النعناع والمردكوش وكزبرة الثعلب أو البَلّان (عشبة الشمّول في القرى اللبنانية) والنّمام (نوع من الزعتر البرّي). وكانت العجينة تُقلى في الزبدة وتُقدَّم ساخنة جداً بعد أن تُسقى بماء الورد ويُنثَر عليها السكّر والقرفة!

أقراص أو كُبيبات الحـمّـص
Rovithokeftedes
اليونـان

المكوّنات لستّة أشخاص

- 350 غراماً من الحـمّـص
- حبّتان كبيرتان من البطاطس (أو كوب من فتات الخبز أو البقسماط)
- كوب ونصف من الجبن المبروش
- بصلة
- بيضتان
- طحين
- حزمة من البقدونس
- زيت زيتون (للقلي)
- ليمونة حامضة أو اثنتان
- ملح، وبهار

طريقة التحضير

- يُسلق الحـمّـص المنقوع مسبقاً في ماء مملّح.
- تُسلق البطاطس على حدة، وتُترك فـي الماء الساخن إلى أن ينضج الحـمّـص.
- حين يطرى الحـمّـص يُهرَس (في مطحنة الخضار أو في الخلاط الكهربائي).
- في وعاء للسلطة يُخلط البصل والبقدونس المفرومان فرماً ناعماً مع البطاطا المهروسة (أو البقسماط) والجبن المبروش والبيضتين المخفوقتين. ثم يُرَشّ الملح والبهار.
- يُضاف الحـمّـص المهروس وتُخلَط جميع الـمُـكوّنات.
- تُقتطع كرات بيضاويّة مسطّحة قليلاً ثمّ تُكسى بالطحين وتُقلى.
- تُقدّم الكبيبات مزيّنة بقطع الليمون الحامض.

لهذه الأقراص أو الكُبيبات مكانةٌ مرموقة في اليونان كلّها وليس في جزيرة كريت وحدها. تُشبهها الزلابية الهنديّة «باكوراس» pakoras في جمعها بين الحمّص والبطاطا. ولكنّ المكوّن الأساسي في الهند هو دقيق الحمّص وليس الحمّص المسلوق، والبطاطس تُضاف نيّئةً إلى العجينة. هذه وصفتها: يُذاب الطحين في الماء حتى الحصول على عجينة كثيفة تضاف إليها البطاطس المبروشة والبصلة المفرومة فرماً ناعماً والكمّون والفلفل والكزبرة والملح، وتُمزج جميع مُكوّناتها. يُقتطَع من العجينة مقدار ملعقة طعام- مع الاستعانة بملعقة أخرى- وتُسقَط في زيت القلي المحمّى جيداً. يُسمّى الوعاء المستخدم للقلي «ووك» wok، وهو مقلاة ذات قعر محدّب غير مستوٍ، ولكن بالإمكان الاستعانة بأيّ مقلاة عادية شرط أن يكون الزيت كافياً. يجب قلي الأقراص من 7 إلى 8 دقائق وتقليبها حتى تصبح ذهبيّة اللون، ثم وضعها على محارم ورقيّة ماصّة قبل تقديمها.

الزلابية الهنديّة

Pakoras

200 غرام من طحين الحمّص- حبّة كبيرة من البطاطس

بصلة كبيرة- 4 ملاعق طعام من الكزبرة الخضراء المفرومة

ملعقة كبيرة من الكمّون المطحون- ملعقة من الفلفل الأحمر المطحون

زيت للقلي- ملح.

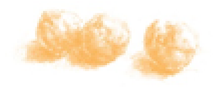
يمكن إضافة الثوم والبصل والبقدونس لإعداد كُبيبات لذيذة بالحمّص تؤكل مع المُقبّلات وبرفقتها سلطة خضراوات. بعد سلق الحمّص وهرسه يُمزج بالثوم (المدقوق في الجرن مع قليل من الملح) والبصل والبقدونس المفرومين فرماً ناعماً والبهار، ويسهل الوصول إلى الكثافة المطلوبة باستخدام القليل من ماء الطهي. تُصنع من العجينة أقراصٌ قطرها بضعة سنتيمترات وسماكتها سنتيمتر واحد وتُقلى في زيت الزيتون المحمّى جيّداً.

كُبيبات عائلية

250 غراماً من الحمّص- 3 فصوص من الثوم

بصلة متوسّطة الحجم- نصف حزمة من البقدونس

زيت زيتون- ملح وبهار.



القسم السادس
الأطباق الأولى

سوكا
Socca
فرنسا

المكوّنات لستّة أو ثمانية أشخاص

- 250 غراماً من دقيق الحمّص
- 10 ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ملح وبهار

طريقة التحضير:

- تُحمّى الصفيحة جيّداً في الفرن بعد دهنها بالزيت ثمّ تُسكب عليها عجينة الحمّص التي أزيلت رغوتها مسبقاً. تُبسط العجينة بسماكة 2 إلى 4 ميليمترات، ثمّ تُعاد إلى الفرن وتُخبَز على نار قوية قريباً من بيت النار.

- يستغرق خَبز السوكا من 7 إلى 10 دقائق، وينضج عندما يتشرّب الماء والزيت ويكتسب لوناً ذهبياً.

- يُذوّب طحين الحمّص في الماء البارد مع ملعقتين من الزيت، ويُفضّل استخدام الخلّاط الكهربائي لتجنّب تكتّل العجينة. تُملّح العجينة وتُترك ساعة أو ساعتين...

- يُسكب باقي الزيت على صفيحة معدنية مستديرة منخفضة الحواف، من 60 إلى 70 سنتم (أو على صفيحتين متساويتي المساحة: الصفائح التقليدية كانت من الحديد المطروق لكن النحاس المبيّض ملائم أيضاً).

- يُقطّع إلى شرائح منتظمة بعرض 10 سنتيمترات ويُنثَر عليه البهار.

- يُقدّم مع نبيذٍ ورديّ من تلال نيس أو من مرتفعات المور Maures(1).



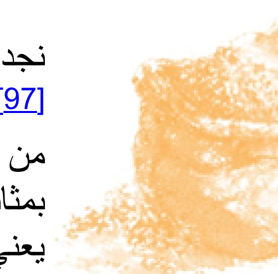
في فيلم «بخصوص نيس» A propos de Nice لجان فيغو Jean Vigo[93] مشهدٌ لفتى توصيل السوكّا وهو يسير متعرّجاً على درّاجته، وعلى رأسه الصينيّة الدائريّة، وكأنّه أصدق المشاهد تعبيراً عن مدينة نيس القديمة. كانت السوكّا حاضرة في أحيائها، من شارع «بيروليير» Pairolière مروراً بمُتنزّه ساليا Saleya وصولاً إلى المرفأ. وكان اسم Socca يُطلق أيضاً على البيريه العريضة التي يعتمرها الصيّادون في جبال الألب، «الشياطين الزرق»، وهم يطوفون في المدينة. وكانت تعني الصفعة الرنّانة التي يتوعّدون بها الطفل العاصي!

لا شيء يُبيّن مكانة السوكا في التقاليد المحليّة مثل المسرحية الكوميديّة العبثيّة ?Ma cu era المكتوبة بلغة أهل نيس. ألّفها راوول ناتيييز Raoul Nathiez[94]، وهو من الـمُدافعين الأشدّاء عن لغة نيس وثقافتها، وتجري أحداثها خلال حصار العُثمانيّين لنيس

في عام 1543 حين رمى السكّانُ الـمُعتدين بحساء الحـمّـص الحارّ الممزوج بالزيت المغليّ. وحصلت المعجزة إذ إنَّ العُثمانيّين أُعجبوا بالسوكّا فرفعوا الحصار وتآخوا مع النيسيّين ورقصوا معهم وغنّوا باللغة الأوكسيتانيّة!

وقد تجاوزت السوكّا حدود كونتيّة نيس فتغلغلت في ذاكرة زوّارها بعد أن تجرّؤوا على تذوّقها، وكما ينبغي، من غير شوكة وسكّين. وذاع صيتُها عبر الأنترنت بعد أن نشر أحد هؤلاء الزوّار المتحمّسين وصفتها باللغة الإنجليزية، مذكّراً حتّى بنداء الباعة الجوّالين: Cauda. cauda, cauda la socca [95].

وأسوةً بأهل نيس، يتلذّذ التوسكانيّون والليغوريّون والبروفانسيّون، من ليفورنو إلى مرسيليا، تحت تسميات مختلفة ومنذ زمن طويل، بعصيدة الحـمّـص بولنتا polenta الذهبيّة المخبوزة في الفرن. تسمّى في ليغوريا «فاريناتا» farinata، وفي سافونا «تورتِلاسو» tortelasso، و«شيشينا» Cecina إذا اتّجهنا شرقاً و«تورتة» Torta في ليفورنو إذا ما اقتربنا من توسكانة. وليس من الغريب أن نجد في كورسيكا، التي ظلّت طويلاً تحت الهيمنة الجنويّة، تورتة الحـمّـص الباستية Torta di cecci .[96]



نجدها وقد رُشّت بالبصل المفروم فرماً ناعماً في أونيغليا Oneglia[97] أو مُطيّبةً بإكليل الجبل في سافونا. وفي ليفورنو نوعٌ من الخبز يُدعى cinque e cinque يُحشى بالتورتة torta هو بمثابة وجبة شعبيّة خفيفة يرقى اسمها إلى القرن التاسع عشر (كان يعني خمسة سنتيمات من الخبز المحشوّ بخمسة سنتيمات من

الفاريناتا). وقد حمل المهاجرون الإيطاليّون معهم إلى أميركا الجنوبية، في القرن التاسع عشر، أنواعاً من الفاريناتا فأصبح اسمها فاينا faina في الأوروغواي، وحتّى في الأرجنتين.

وأخيراً، في البروفانس، لا بدّ من ذكر تورتة مرسيليا tout-caud أو tourta tota cada [98]، التي لم نجد لها أثراً في لانغدوك.

لا داعي في كلّ الأحوال إلى التنازع حول أسبقيّة ليغوريا أو كونتيّة نيس أو البروفانس في ابتداع السوكّا وإن كان لمدينة جنوا فضلٌ لا يُنكر. الـمُـهمّ هو أن نتذكّر أنّ الناس العاديّين، في الشريط الضيّق الذي يحاذي البحر المتوسّط، بين ليفورنو ونـهر الرون، عرفوا منذ زمنٍ بعيد كيف

يصنعون هذا الغذاء اللذيذ من عجينةٍ ليس فيها إلّا دقيق حبوبٍ تنبت في الأراضي الجافّة وماءٌ وزيت زيتون وملح، وتُخبز في فرن الحطب.

على الشاطئ الجنوبيّ من البحر المُتوسّط، في الجزائر، أكلةٌ هي الكرنتيتا karantita تُشبه السوكّا في اعتمادها على دقيق الحمّص، وفي شكلها أيضاً، ولكنّها تختلف عنها في مُكوّناتها الأخرى وفي طعمها. تُصنع الكرنتيتا من دقيق الحمّص والبيض والزبدة والكمّون. يملّح الدقيق باعتدال، وتُحفر فيه حُفرةٌ يُوضَع فيها البيض ويُعرك مع ترطيبه بالماء شيئاً فشيئاً حتّى الحصول على عجينةٍ لزجة. وبعد أن ترتاح العجينة تُبسَط في صينيّة كبيرة مسطّحة ومدهونة بالزبدة بسخاء، وتُخبز في الفرن المحمّى على درجة حرارة عالية إلى أن تصبح ذهبيّة اللون. عندئذٍ تُخرج من الفرن ويُرشّ عليها الكمّون وتُقطَّع وتؤكل وهي ساخنةٌ جدّاً.

كرنتيتا

كيلوغرام من دقيق الحمّص- 4 بيضات

زبدة- كمّون- ملح.

فليفلة بدقيق الحمّص

Simla mirch sabji

الهند

المكوّنات لخمسة أو ستّة أشخاص **طريقة التحضير**

- 50 غراماً من دقيق الحـمّـص المنخول

- 5 ملاعق طعام من السمن (أو مزيج من الزيت والزبدة)

- رشّة من البابريكا أو الفلفل الحِرّيف

- رشّة من الحلتيت

- ملعقتان صغيرتان من الكمّون المطحون طحناً خشناً

- 3 حبّات من الفليفلة الملوّنة (خضراء وحمراء وصفراء) منزوعة البزور ومقطّعة إلى شرائح رقيقة

- ملعقة صغيرة من الملح

- ملعقتا طعام من الكزبرة الخضراء المفرومة فرماً خشناً

- ملعقتا طعام من اللبن

- 60 ملّيليتراً من الماء

- يُقلّب الدقيق بملعقة خشبية في مقلاة مزدوجة القعر على نار هادئة حتى يشقرّ. ثم يُحفَظ في قصعة. تُنظَّف المقلاة وتُجفَّف.

- يُسخَّن السمن باعتدال وتُضاف إليه البابريكا أو (الفلفل الحِرّيف) والحلتيت والكمّون، وأخيراً شرائح الفليفلة.

- يُقلَّب المزيج على نارٍ معتدلة لمدّة 8 دقائق، ثمّ يُضاف إليه، بعد خفض حرارة النار، الدقيق واللبن والماء ونصف كميّة الكزبرة.

- يُحرَّك المزيج جيداً ويُترَك على النار لمدّة 3 دقائق.

- يُرَشّ بالكزبرة وُيقدَّم مع الأرز الكامل أو البطاطا باللبن.

تؤكّد يامونا ديفي التي اقتبسنا منها هذه الوصفة أنّ الفليفلة الخضراء تُستخدم وحدها في شمال الهند ولكنّها تُفضّل مزيج الألوان؛ لأنّه يضفي جمالاً على الطبق وإن لم يكن ضروريّاً. غير أنّه من الضروريّ الالتزام بالمقادير المنصوص عليها، وتحديداً فيما يخصّ الماء واللبن، إذ يجب أن تكون الطبخة جافّةً بعض الشيء. مُدهشٌ طعم الدقيق المشويّ على الناشف فهو يختلف تماماً عن طعم حبوب الحـمّـص.



الحمّص والباذنجان في الفرن

Melitzana asada

اليونان

المكوّنات لستّة أشخاص

- 200 غرام من الحمّص
- بصلتان متوسّطتا الحجم
- حبّتا باذنجان كبيرتان
- 3 ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ملح وبهار

طريقة التحضير

- يُضاف الحمّص المنقوع مسبقاً ويُطهى على نارٍ هادئة حتى يطرى. قبيل انتهاء الطهي تُقوّى النار إلى أن يتبخّر الماء تماماً.

- في هذه الأثناء يُشوى الباذنجان في الفرن أو على نار قوية حتى تصبح قشرته سوداء محروقة، ولبّه طرياً ولدناً. يُقشَّر الباذنجان ويُهرَس مع إضافة الملح والبهار.

- تُمزج هريسة الباذنجان والحمّص وتُوضع في صينيّة مدهونة بالزيت وتُطهى في فرنٍ مُحمّى مسبقاً ربع ساعة على درجة حرارة 180°.

- تُترك الصينيّة في الفرن نصف ساعة. وفي نهاية الطهي يجب أن تكون صفحة الحمّص بالباذنجان ذهبيّة لامعة.

- يُقلَى البصل المفروم
فرماً ناعماً في الزيت حتى
يصبح شفّافاً.



هذا طبقٌ يهوديّ تقليدي من لاريسا Larissa[99] وتريكالا Trikala[100]. قد يُؤكل بارداً على أن يتغيّر تتبيله جزئيّاً: يُسلَق الحـمّـص (المنقوع مسبقاً) في الماء المملّح قليلاً ثم يُصفَّى ويُترَك ليبرد. في هذه الأثناء يُحضّر الباذنجان كما في الوصفة الأساسيّة. وفي لحظة المزج بين الحـمّـص وهريس الباذنجان

يُضاف زيت الزيتون وملعقة صغيرة من الكمّون المطحون وعصير ليمونتين حامضتين. يُخلَط المزيج ويُملَّح ويُبهَّر. يُقدَّم الطبق بارداً مزيّناً بالبصل والبقدونس المفروم ويُسقى بالقليل من الزيت.

الباذنجان من الخضار التي تنسجم مع الحـمّـص، لذا اخترنا أكلتين أُخريين تجمعهما، الأولى من المشرق- لبنان وسورية وفلسطين- والثانية من الجزائر.

من السهل تحضير أكلة الباذنجان المطبوخ مع الحـمّـص على نارٍ هادئة مطيّبة بالثوم. يُقلى البصل المفروم في زيت الزيتون حتى يحمرّ ثمّ يُضاف الحـمّـص (المنقوع مسبقاً) والطماطم، وبعد 10 دقائق من الطهي يُوضَع الباذنجان وفصوص الثوم كاملةً وتُمزَج المكوّنات وتُملَّح وتُبهَّر ويُضاف إليها كوب من الماء الفاتر. تُقوّى النار بضع دقائق ثمّ يُواصَل الطهي ساعة تقريباً على نارٍ هادئة والقِدر مُغطّاة. يمكن عند اللزوم تسقية الطبخة بالقليل من الماء الساخن للتعويض عن التبخّر ولكنّ مرقها على المائدة يجب أن يكون كثيفاً.

باذنجان بالزيت

150 غراماً من الحـمّـص- 3 حبّات من الباذنجان (مقشّرة ومقطعة إلى دوائر

6 حبّات من البندورة الناضجة تماماً (مقشورة ومنزوعة بزورها ومقطّعة إلى مكعّبات كبيرة)-

3 بصلات مفرومة فرماً ناعماً- 6 فصوص ثوم كاملة-

نصف كوب من زيت الزيتون- ملح وبهار.

أمّـا وصفة الباذنجان بالحـمّـص- يـمّـا عويشة- على الطريقة الجزائريّة فتتضمّن الأرزّ والقرفة والكزبرة: يُسلق الحـمّـصَ (المنقوع مُسبقاً) وفي هذه الأثناء تُسحَق فصوص الثوم وتتبّل بالقرفة والبهار الأسود والأحمر ثم يُذاب محتوى الجرن في القليل من الماء ويُترَك جانباً. يُوضَع الباذنجان المقطّع إلى مكعّبات صغيرة في قدر ويُضاف محتوى الجرن ثم الزيت ويُملّح ويُترك على نارٍ هادئة. وقبل أن ينضج الباذنجان يُضاف الحـمّـص والأرزّ (المطبوخ ولكن غير الناضج بعد) والكزبرة المفرومة وتخلط المكوّنات ويُحكَم التتبيل ويُضبَط أيضاً مُستوى السائل ويستمرّ الطهي على نار هادئة حتّى يتكثّف المرق.

يـمّـا عويشة

200 غرام من الحـمّـص- 500 غرام من الباذنجان- حفنة من الأرزّ

3 فصوص من الثوم- 3 ملاعق طعام من زيت الزيتون

ملعقة صغيرة من البهار الأحمر- رشّة من البهار الأسود-

رشّة من القرفة - باقة من الكزبرة- ملح.

حمّص بصلصة الكارهي

Kabli chana karhi

الهند

المكوّنات لستّة أشخاص

الحمّص

- 190 غراماً من الحمّص
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ورقة غار
- عود من القرفة
- أربع حبّات من الهال

الصلصة

- 25 غراماً من دقيق الحمّص المنخول
- 600 ملّيليتر من الماء
- 480 ملّيليتراً من المخيض (لبن الزبدة)
- نصف ملعقة طعام من حبوب الكمّون
- ثلاث ملاعق طعام من الزبدة

طريقة التحضير

- يُطهى الحمّص (المنقوع مسبقاً) 30 دقيقة في طنجرة ضغط مع الغار والقرفة والهال.

- يُصفّى الحمّص وتُسحَب البهارات ويُحتفَظ بنصف كميّة المرق.

- يُلَتّ الطحين بقليل من الماء ثمّ يُضاف باقي الماء تدريجاً والمخيض والكركم والكزبرة المطحونة والملح وأوراق الكاري meetha neem وملعقة الكزبرة الخضراء والمرق.

- تُسكَب مُكوّنات الصلصة في قِدرٍ وتوضع على النار مع التحريك حتى الغليان. تُخفَض النار وتُطهى الصلصة ببطء لمدّة 20-25 دقيقة مع التحريك من وقتٍ لآخر. حين يتكثّف المرق يُضاف الحمّص، وبعد بضع دقائق يُرفَع عن النار.

- تُحمّص حبّات الكمون والفلفل على الناشف بضع دقائق ثمّ تُضاف الزبدة وتُترَك على النار بضع دقائق إضافيّة وتُصَبّ على الكاري.

- يُقدّم الطبق مزيّناً ببقيّة الكزبرة الخضراء.

- ملعقة صغيرة من الكركم

- نصف ملعقة طعام من الكزبرة المطحونة

- ملعقة صغيرة من الملح

- 6 إلى 8 أوراق الكاري meetha neem

- ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً.

التتبيل

- حبّة من الفلفل الأحمر

في الوصفة الأصليّة نوعان من الحمّص، kabli chana، وهو الشائع في حوض المُتوسّط، أي cicer arietinum، والحمّص الأسمر kala chana الذي يُصنع منه الدقيق والمستخدم هنا لتحضير الصلصة. أمّا أوراق الكاري meetha neem التي تُسمّى أيضاً kadhi patta فهي أوراق عطرة لنبات في آسيا الجنوبية

تُشبه قليلاً أوراق الغار ولا يُستغنى عنها في المطبخ

الهنديّ، الجنوبيّ خصوصاً. ولـمّا كانت من مكوّنات مسحوق الكاري فقد أُطلق عليها بالإنجليزية اسم Curry leaves.



الحـمّص المتبّل بالنبيذ والزيت
Cèé en samoira
فرنسا

المكوّنات لستّة أشخاص

- 300 غرام من الحـمّـص
- فصّان من الثوم
- بصلة متوسّطة الحجم وعشرون بصلة صغيرة
- كبش قرنفل (واحد)
- كوب من النبيذ الأبيض
- ليمونتان حامضتان
- عرق من الزعتر

- تُحمَّى ثلاث أو أربع ملاعق من الزيت في قدر ويُصَبّ فيها الحـمّـص المطهوّ مسبقاً ويُخلَط جيّداً.

- يُضاف فصّ الثوم الباقي والبصلات والزعتر وملعقة صغيرة من البهار.

- يُقلَّب المزيج دقيقتين أو ثلاثاً ثمّ يضاف كوب النبيذ الأبيض وكوب ماء وعصير الليمونتين.

- تُترك القدر على النار بعد الغليان على نارٍ مُتوسّطة وهي مُغطّاة، وقبل نضج الطبخة تماماً يُرفع الغطاء عن القِدر حتّى يتبخّر المرق بحيث لا يغمر الحـمّـص.

- زيت زيتون

- ملح وحبوب من البهار الأسود

- يُقدَّم الطبق فاتراً أو بارداً.

طريقة التحضير

- يُسلَق الحمّص المنقوع مسبقاً في ماء مملّح مع البصلة التي غُرز فيها كبش القرنفل وفصّ من الثوم. تُرفَع القِدر عن النار عند منتصف الطهي ويُصفّى الحمّص.

كان الحمّص المُستخدم لإعداد هذه الطبخة التي اختصّت بها منطقة نيس في فرنسا هو الذي تُنتجه الأراضي الجافّة في أعالي البلاد وخاصة في بلدة سيبيير Cipières عند تخوم كونتيّة نيس، وكان يُعدُّ من أفضل أنواع الحمّص. تُظهِر المقادير المذكورة في الوصفة أنّ هذا الطبق كان من المُقبّلات.

يتبيّن من وصفاتٍ متوسّطية أخرى عند النظر في مقادير مُكوّناتها، وهي لستّة أشخاصٍ أيضاً، أنّها لأكلاتٍ تُعدُّ من الأطباق الرئيسة. هذه هي الحال في جزيرة كريت حيث وجدنا وصفة الحمّص بصلصة الطماطم revithia yahnista، وهي أسهل من سابقتها: تُقلى حبوب الحمّص (المنقوعة مسبقاً والمصفّاة بعناية) مع البصل في الزيت الساخن. تُضاف الطماطم (أو يُستعاض عنها بمعجون الطماطم) ثم يُغمَر المزيج بالماء ويُملَّح ويُبهَّر ليُترَك على نارٍ هادئة ويُضاف إليه الماء الساخن عند الحاجة. وقبل عشر دقائق من نضج الحمّص، يُضاف فنجان من «الكزينوهوندرو» xinohondro (يُدعى في أمكنة أخرى من اليونان trahanas ويُصنع من القمح المجروش المطهوّ في الحليب والمجفّف) وهو الذي يمنحه طعمه المُميّز الذي يشبه طعم الكشك الشائع في الشرق الأوسط.

الحمّص بصلصة الطماطم

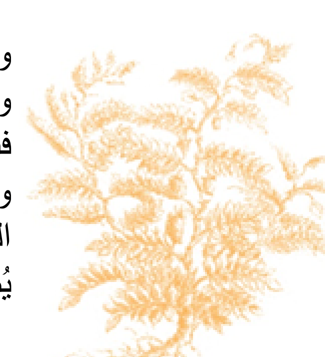
revithia yahnista

600 غرام من الحـمّـص- بصلة كبيرة مفرومة- نصف كيلوغرام من الطماطم الناضجة

المنزوعة القشور والبزور والمفرومة (أو ما يعادلها من معجون الطماطم)

فنجان من زيت الزيتون- فنجان من الكشك اليوناني xinohondro (حسب الذوق)

ملح وبهار.



وهاكم وصفة شعبيّة من الجزائر، هي أيضاً لستّة أشخاص، لذيذة وسهلة، اسمها الحـمّـص بالكمّون، ولا شكّ في أنّها من أُصولٍ ريفيّة فقيرة: يُدَقّ الثوم في الجرن ويُقلى في الزيت مع البهار والفلفل الأحمر والهريسة الجزائريّة والكمّون، ثمّ يُضاف معجون الطماطم ويُقلّب المزيج بضع دقائق على نارٍ هادئة قبل غمره بالماء. وبعد الغليان، يُضاف الحـمّـص المطهوّ

مسبقاً والمصفّى ويُمزج مع محتوى القِدر التي تُترَك على النار عشر دقائق أخرى حتّى يتكثّف المرق.

حـمّـص بالكمّون

500 غرام من الحـمّـص- فصّ من الثوم

ملعقة صغيرة من الكمّون المطحون- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر

ملعقة طعام من معجون الطماطم- 4 ملاعق من زيت الزيتون-

قليل من الهريسة الحرّيفة.

القسم السابع
الطبق الرئيسي
مع السمك

سليقة سمك المورة بالحمّص
Bacalhau cozido com todos
البرتغال

المكوّنات لستّة أشخاص	**طريقة التحضير**
	- يُنقَع الحمّص وسمك المورة معا في دلو ماء طوال الليل.
- 6 شرائح من سمك المورة المملّح	- يُطهَى الحمّص.
- 300 غرام من الحمّص	- قبل نصف ساعة من انتهاء الطبخة تُضاف حبّات البطاطس (المقطّعة إلى قطعٍ كبيرة) والبروكولي وسمك المورة، ثم تُغمَر المكوّنات بالماء المغلي.

- 6 حبّات من البطاطس

- 300 غرام من البروكولي

- 3 فصوص من الثوم، بصلتان

- 6 بيضات، حزمة كبيرة من البقدونس

- زيت زيتون وخلّ

- ملح وبهار

- يُوضَع البيض بقشره في الطبخة ويُرفَع حين ينضج.

- عند انتهاء الطهي يُوضع محتوى الطنجرة في طبق ويُزيَّن بشرائح البيض.

- تُطيَّب الطبخة حسب الذوق بالخلّ ممزوجاً بالتوابل والثوم، وبجانبها، على حدة، البصل والبقدونس المفروم فرماً ناعماً.

كان سمك المورة المملّح، وهو مصدر للبروتينيات الحيوانيّة، يُباع بثمنٍ بخس ويسهل حفظه، ويُستهلك بكثرة في بلدان أوروبا المتوسطيّة، وخصوصاً في المناطق الجافّة والفقيرة التي راجت فيها زارعة الحـمّـص. لذا فهما غالباً ما يترافقان في مطابخها. وقد جرت العادة في أمكنة عديدة من البرتغال على تحضير سليقة الحـمّـص بسمك المورة عشيّة عيد الميلاد، حتى في أوساط العائلات غير الـمُتديّنة.

ومن الـمُـلاحظ أنّ الحـمّـص كثيراً ما يُرافق المورة في أكلة aïoli التي اكتسبت اسمها من صلصة الثوم والبيض وزيت الزيتون، ومعها خضارها: البطاطس والقرنبيط والجزر والبصل.

وفي اليونان، خصوصاً في جزيرة كريت، طبخةٌ من أصولٍ قرويّة هي المورة بالحـمّـص bacaliaros me revithia، كما في الوصفة البرتُغاليّة يُنقَع السمك المملّح والحـمّـص معاً. إعدادها سهل: يُقلى الحـمّـص المنقوع مُسبقاً في القليل من الزيت مع بصلةٍ وبعض الطماطم المهروسة ويُغمر بالماء ثمّ يُطهى على نار هادئة، ولا تضاف المورة إلا بعد أن تنضج الحبوب. كان هذا الطبق يُحضَّر- ولا يزال- في بلدة أستيبوبولو دو رثيمنو Atsipopoulo de Rethymno بمناسبة عيد القدّيس إيليتروس في 15 كانون الأوّل / ديسمبر، وهو يوم صيام.



سمك الشابل[101] بالحـمّـص والكركم
المغرب

المكوّنات لستّة أشخاص

- 6 شرائح من سمك الشابل
- 500 غرام من الحـمّـص
- 5 حبّات نيورا مجفّفة (فليفلة حمراء مستديرة حلوة)
- 6 فصوص من الثوم

- يُملَّح المزيـــج ويُبهَّر مع نصـف كميّة الفلفــل والكركم.
- يغْمَر بالماء ويُضاف إليه الزيت.
- تُوضع القِدر مغطّاةً على نارٍ مُتوسّطة الحرارة، ويُضاف الماء الساخن عند اللزوم تعويضاً عن التبخّر.

- حزمة من الكزبرة

- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر المطحون

- ملعقة صغيرة من الكركم

- كوب من زيت الزيتون

طريقة التحضير

- يوضَع الحمّص المنقوع مسبقاً والمغسول جيداً في قعر القِدر.

- توضَع فوقه حبّات النيورا المغسولة والمنزوعة البزور، و4 فصوص من الثوم المقشور ونصف حزمة الكزبرة المفرومة فرماً ناعماً.

- حين يطرى الحمّص تُضاف إليه شرائح الشابل.

- تُتبَّل المكوّنات مع باقي الكركم والفلفل الأحمر والكزبرة المفرومة.

- يُنثر كذلك فصّا الثوم الباقيان المفرومان فرماً ناعماً.

- تُسقى الطبخة بالقليل من الزيت وتُترَك على نار هادئة جداً.

- تُضبط التوابل لحظة رفع القِدر عن النار.

هذه الأكلة يهوديّة مغربيّة من الرباط وسلا، وبالإمكان الاستعاضة عن الحمّص بالفول الأخضر أو حتّى بالجزر. وفي فاس أكلةٌ تُشبهها إلّا أنّها تُطبخ بلا نيورا ولا كركم، ومع فلفل أحمر حلو وكميّة أقلّ من الثوم وحمّص نُزع قشره بعد نقعه وسلقه.



الحمّص على الطريقة المدريديّة
Potage de garbanzos
إسبانيا

المكوّنات لستّة أو ثمانية أشخاص

- 500 غرام من الحمّص
- 300 غرام من سمك المورة المملّح
- 250 غراماً من البطاطس
- 500 غرام من السبانخ
- حفنة من الطحين
- بيضة مسلوقة
- دسيليتر من زيت الزيتون
- بصلة
- فصّان من الثوم
- ورقة غار
- زعفران

طريقة التحضير

- يَقطَّع سمك المورة إلى قطع متساوية متوسّطة الحجم وتنقع طوال الليل مع الحمّص في الماء بعد إضافة الطحين إلى الماء.

- حين تطرى حبّات الحمّص قليلاً تُضاف المورة ويُخلَط المزيج بِرفقٍ ويوضَع على النار حتى الغليان ثم يُترَك إلى أن ينضج.

- يُحمَّى الزيت في مقلاة ويُقلى الثوم المقطّع إلى شرائح رقيقة مع فتات الخبز حتى اكتساب اللون الذهبيّ. ثم يُحفَظ الخبز والثوم جانباً في جرن صغير.

- يُقلَّب السبانخ في الزيت المُتبقّي في المقلاة.

- قبل 20 دقيقة أو نصف ساعة من انتهاء طهي الحمّص والمورة، تُضاف إليهما السبانخ والبطاطا المقطّعة، ثم يُحرَّك المزيج من جديد ويُعاد غليُه ثم طهوه على نار خفيفة.

- تُضاف إلى محتوى الجرن رشّة من الزعفران وتُدَّق معه حتى الحصول على عجينة لزجة تُذاب في قليل من المرق ثم تُسكَب في القِدر. تُخلَط المكوّنات برفق وتُضبط التوابل.

- يُواصَل الطهي مع الحرص على أن لا تذوب قطع البطاطا.

- يُدَقّ صفار البيض في الجرن ويُفرَم البياض فرماً ناعماً.

- لحظة تقديم الأكلة يُذاب صفار البيض في قليلٍ من الماء المُغلى ويُصَبّ على الحمّص ويُخلَط برفق.

- تُوضَع ثريدة الحمّص في طبقٍ كبير يُزيّن ببياض البيض المفروم.

- يُسلَق السبانخ قليلاً ويُغسَل بالماء البارد وُيصفَّى وُيترَك جانباً.

- يُسلَق الحـمّـص مع البصل وورق الغار ويُضاف الماء الساخن عند اللزوم كي يظلّ الحـمّـص مغموراً به.





في إسبانيا تعبيرٌ شعبي يصف سمك المورة بـأنّه «لحم البقر في أيّام الصوم». وقد سبق لنا أن ذكرنا أنّ سليقة المورة بالحـمّـص في البرتغال وكريت طبقٌ تقليديّ في بعض الـمُـناسبات الدينية. هذه هي أيضاً حال ثريدة الحـمّـص على الطريقة المدريدية التي كانت تُطبخ خصوصاً في أيّام الصيام.

ومن الجدير بالذكر أنّ صيت التقّشف والفقر الذي لازم الحـمّـص والمورة طويلاً قضى عليه غلاء سعر المورة في إسبانيا والبرتغال، مع تباينٍ ملحوظ في نوعيّة الأصناف المعروضة في الأسواق. ويعزو كزافييه دومينغو Xavier Domingo وبيار أوسنو Pierre Hussenot في كتابهما «طعم إسبانيا»، الذي أشرنا إليه من قبل هذا التباين إلى بلد المنشأ (إيسلندا أو سكوتلندا أو النروج...) وإلى طريقة حفظه. تصلح القطع الكبيرة من هَبْر السمكة (lomo) لإعداد طبق المورة الكاتالاني بالفرن، والقطع المربّعة الأصغر لتحضير المورة على طريقة بيسكاي (مقاطعة بيسكاي في إقليم بلاد الباسك في إسبانيا) أي المورة بالفلفل al pil pil، والقطع الصغيرة والنُتف لثريدة المورة بالبطاطس، ويبدو لنا أنّها هي التي كانت دائماً شريكة الحـمّـص المعروف بتواضعه.

ولا شكّ في أنّ اسم ثريدة الحـمّـص يوحي بأنّها حساء ولكنّه يشير أيضاً إلى حضور البقوليّات. ولا مانع من بعض التنويع في الوصفة من حيث المقادير والـمُـطيّبات، ففي قشتالة وليون يغيب الزعفران عن «ثريدة فيجيلا» potaje de vigilia إذ تحلّ محلّه البابريكا، ويُقلى البصل مع الثوم، وفي وصفة إسبانيّة أُخرى يُستخدم البقدونس والكمّون.

القسم الثامن
الطبق الرئيسي
مع اللحم واللحم المقدّد

يخنة الحمّص الأخضر

لبنان

المكوّنات لأربعة أشخاص

- 500 غرام من حبوب الحمّص الأخضر
- 500 غرام من لحم كتف الخروف المجرّد من العظم والمقطّع إلى 10 قطع
- بصلة كبيرة
- ملعقة كبيرة من السمن
- ليمونة واحدة، ملح، بهار

طريقة التحضير

- يُقلى البصل المفروم فرماً ناعماً واللحم في السمن أو في مزيج من الزبدة والزيت. ثم يُضاف الملح والبهار.
- يُضاف الحمّص المغسول جيداً إلى المكوّنات الأخرى ويُغمَر بماء مُغلى.
- يُترَك المزيج ليُطهى لمدّة 45 دقيقة على نار هادئة ويُصَبّ عصير الليمون الحامض عند نضوج الطبخة.
- تُقدَّم اليخنة مع الأرز.



كان الحمّص الأخضر الذي يباع باقاتٍ في زوايا الشوارع يُؤكَل وحده مُفتصّاً أو مشوّياً على الناشف في مقلاة. وكان السوريّون واللبنانيّون والفلسطينيّون يسمّونه «أمّ قليبانة»، والمصريون «مليانة» - ربّما من باب التفاؤل؛ لأنّ سنوف الحمّص ليست ملآنةً دائماً! جرّبوا هذه الوصفة البسيطة جدّاً إذا عثرتم على حمّص أخضر ولا تتردّدوا في تنكيهه برشّة من الكزبرة المطحونة أو من الفلفل الحرّيف.

كان الطبّاخون العرب في العصور القديمة، كما أشرنا سابقاً، يستعملون أحياناً الحمّص الأخضر في الهرائس. يذكر ابن العديم أيضاً، على عجالة، عجّةً بالفول الأخضر أو بالحمّص الأخضر، وهريسةً حلوة من صدر الدجاج والفستق أو الحمّص الأخضر، و يخنةً ربيعية تضاهي يخنتنا.

يخنة الحمّص على الطريقة الكاتالونية

إسبانيا

المكوّنات لستّة أشخاص

- 400 غرام من الحمّص
- 150 غراماً من الشوريزو chorizo (نقانق إسبانيّة كثيرة الفلفل)
- 150 غراماً من لحم الخنزير المملّح

- في هذه الأثناء تحضّر السوفرجيت أو «السوفريتو»(١) بالبصل وفصوص الثوم ولحم الخنزير. ولتحضيرها يُقلى البصل المفروم بمزيج من الزيت والماء على نار هادئة أوّلاً ثم على نار أقوى إلى أن يصبح ذهبيّ اللّون، ويُضاف فصّان من الثوم المدقوقان ولحم الخنزير المقطّع إلى مكعّبات كبيرة.
- تُسكَب السوفرجيت في طنجرة الحمّص وتُخلَط المكوّنات.
- عند منتصف طهي الحمّص تُضاف الشوريزو المقطّعة إلى دوائر والمقليّة مسبقاً.
- في قليل من الزيت يُحَمر فصّا الثوم الباقيان المقطّعان إلى دوائر رقيقة (مع الحرص على عدم حرقها). تُرشّ عليه ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر ويُسكَب في القِدر قبل خمس دقائق من انتهاء الطهي. وإذا لزم الأمر، يُضبَط تتبيل الطبخة قبل رفعها عن النار.

- بصلتان متوسّطتا الحجم

- ورقة غار

- 4 فصوص من الثوم

- زيت زيتون

- ملح وفلفل أحمر

طريقة التحضير

- يُغمَر الحمّص بعد نقعه بالماء البارد المملّح ويُطهى مع ورقة الغار.

- تُترَك الطبخة خمس عشرة دقيقة في القِدر قبل تقديمها وقد تكثّف مرقها.

طبخة الحمّص هذه محبوبةٌ جداً في كاتالونيا، حتّى أنّه يشار إليها في خارج البلاد بهذا الاسم. وهي قريبة من وصفة cigrons amb xoriço التي أوردتها اليزابيت ميلا Elisabeth Millà في كتابها «وصفات من المطبخ العائلي» Receptes de cuina familiar.

ليس في وصفتنا طماطم ولكنّها حاضرةٌ في أكلة «الحمّص على الطريقة الكاتالونية»، خصوصاً في المطاعم خارج إسبانيا. يُمكنكم إذا أردتم إضافتها مع الحفاظ على المقادير المذكورة. تُقلى دوائر الشوريزو مع مكوّنات السوفريتو الأخرى ثمّ تُضاف إليها أربع حبّات من الطماطم الناضجة المقشورة والمنزوعة البزور والمفرومة كيفما اتّفق، وكذلك باقة من الأعشاب (الزعتر والغار

والبقدونس)، ولا يُضاف الحـمّـص المصفّى ولا يُخلط مع المكوّنات الأخرى إلا بعد عشر دقائق وتُغمَر كلّها بماء سلق الحـمّـص وتُترك نصف ساعة على نار هادئة والقِدر مغطّاة.

لا تنفرد كاتالونيا، في إسبانيا الغنيّة بثقافاتٍ محليّة متعدّدة، بإعداد الحـمّـص بالشوريزو فهو طعامٌ شتائيّ مُغذٍّ في غاليسيا البعيدة، ناجع لمواجهة الضباب البارد الآتي من الأطلسي.

الحـمّـص بالشوريزو Garbanzos y chorizos

500 غرام من الحـمّـص- 500 غرام من نقانق الكوريزو-

مرق لحم (غير مالح) - 100غرام من الفلفل- بصلة كبيرة

فصّان من الثوم- ملعقتا طعام من زيت الزيتون

ملح وبهار أسود.

يُطهى الحـمّـص (المنقوع مسبقاً) في الماء، ثم يُصفّى ويُوضَع في قِدرٍ من الحديد المسبوك المطلي بالميناء، ويُحفَظ جانباً. يُقلى البصل المقطّع إلى جوانح رقيقة في زيت الزيتون ويُضاف إليه الشوريزو المقطّع إلى دوائر ثخينة وعندما يرمي بدهنه يُضاف فصّا الثوم المفرومان فرماً ناعماً. وبعد عشر دقائق، يُصَبّ محتوى المقلاة على الحـمّـص، ثمّ الفلفل مفروماً. تُغمَر الطبخة بمرق اللحم وتُترَك على نار هادئة عشر دقائق. تُضبط التوابل إذا اقتضى الأمر قبل رفع القِدر عن النار.

يُطبخ الحـمّـص بالشوريزو بطرقٍ أُخرى وبمُكوناتٍ مُختلفة كأن يُستعاض عن ماء سلق الحـمّـص بمزيج من الماء وعصير الطماطم، وعن الفلفل بالبابريكا والقليل من معجون الطماطم، وعن الشوريزو نفسه بنقانق تولوز إذا بُهّرت بسخاء... تقول بيبيتا آريس Pepita Aris في كتابها عن الطبيخ في أرياف إسبانيا إنّه من الشائع إضافة قطعة «مورسيلو» morcillo، وهو نوع من السجق.

ملاحظة: يؤكل الحـمّـص بالشوريزو ساخناً، ولكنّه لذيذٌ أيضاً إذا أكل بعد أن يبرد، كما يصلح ما بقي منه في القِدر لصنع طبقٍ من العجّة.

مُلاحظةٌ أُخرى في صدد الشوريزو: في تولوزا Tolosa، في بلاد الباسك، يُطبخ مع الفاصولياء السوداء، وفي بورغوس Burgos مع الفاصولياء الحمراء، وهما مُنافستان خطيرتان للحـمّـص

لن نمدحهما في هذا الكتاب!

يخنة الحمّص التركيّة
Sodast
تركيا

المكوّنات لستّة أشخاص

- 500 غرام من لحم الحمل المقطّع
- 500 غرام من أكواز البصل (بصل صغير)
- 200 غرام من الحمّص
- سمن أو زبدة
- ملح، وبهار
- برتقالة

طريقة التحضير

- يُسلق الحمّص (المنقوع مسبقاً) في الماء المملّح.
- يُقلى اللحم ثم أكواز البصل في السمن أو الزبدة.
- تُغسَل البرتقالة ثم تُقشر وتُفرَم قشرتها وتُغلى بضع دقائق في الماء وتُصفَّى ثم تُغلى من جديد بعد تغيير الماء.
- بعد طهي الحمّص يضاف إليه اللحم والبصل وقشرة البرتقال، يُضبط التتبيل وتُترَك اليخنة على نار هادئة نصف ساعة.
- تُقدَّم اليخنة مرافقة بالأرزّ البيلاف.

تُضفي قشرة البرتقالة على هذه اليخنة البسيطة نكهة مرهفة، ومن الممكن أن تحلّ محلّها ملعقة صغيرة من الكمّون المطحون، وهو صديقٌ صدوقٌ للحمّص وللفول اليابس.

ليست هذه اليخنة حكراً على تركيا فلها ما يُماثلها في بلدان أخرى



كالمغرب على سبيل المثال. كان اليهود يُعدّونها مساء يوم الجمعة، بلحم البقر، ويأكلونها يوم السبت. هذه وصفتها بحسب زيت غينودو Zette Guinaudeau : يُقلى اللحم في زيت الزيتون، ثم يُطهى في الماء على نار هادئة والطنجرة مغطّاة مع الحمّص المجرّد من قشره والثوم والكزبرة الخضراء المفرومة والفلفل المطحون أو البابريكا.

يخنة الحمّص المغربيّة

كيلوغرام من لحم البقر- 500 غرام من الحمّص- رأس من الثوم

حزمة من الكزبرة- ملعقة من الفلفل المطحون

زيت زيتون.



وفي الجزائر كان الـمُستوطنون الفرنسيّون يطبخون ما يُشبه هذه اليخنة ولكنْ بكُريات لحم البقر (أو الخنزير) المفرومة. كان الحـمّـص يُطهى مع كارع عجل، ثمّ يُترَك نصف ساعة على نار هادئة ومعه صلصة حمراء تُصنع من جوانح البصل الرقيقة المقليّة الذهبية اللون

والطماطم المهروسة والثوم والكمّون. وبعد ذلك تُضبط التوابل وتوضع كريات اللحم في القِدر. ومن الأفضل في إعداد هذه الكُريات أن يُمزج اللحم المفروم بالبيض والبقدونس المفروم ولبّ الخبز المنقوع في الحليب - وبفصّ ثوم مدقوق إلّا إذا كنتم تخشون أن يطغى طعمه على الـمُكوّنات الأخرى - وأن تُكسى بالطحين.

كُريات اللحم بالحـمّـص

لستةّ أو ثمانية أشخاص

كيلوغرام من لحم البقر المفروم- كارع عجل- 800 غرام من الحـمّـص

بصلة - 3 فصوص من الثوم- حبّتان من الطماطم

ملعقة طعام من الكمّون المطحون- حزمة من البقدونس

زيت زيتون- خبز- طحين

ملح وبهار.

الحمّص بالملفوف

Berza de coles

إسبانيا

المكوّنات لستّة أو ثمانية أشخاص

- ملفوفة خضراء
- 300 غرام من الحمّص
- 100غرام من الشمنزير الطازج، 50 غراماً من الشمنزير المملّح
- 50 غراماً من شحم الخنزير
- 400 غرام من لحم البقر
- 400 غرام من لحم الخنزير
- 150 غراماً من النقانق
- عظمة عجل واحدة مع نخاعها
- 100 غرام من الأرزّ أو الشعيريّة
- 3 حبّات من اللفت
- 3 فصوص من الثوم
- ملعقة صغيرة عارمة من الكمّون المطحون
- 3 غرامات من الفلفل

- عند غليان الماء، تُزال الرغوة ويُضاف الحمّص (المنقوع مسبقاً) ويُعاوَد الغليان. تُزال الرغوة من جديد وتُترَك القِدر على نار هادئة ساعة ونصف أو ساعتين.

- يُصفَّى المرق ويُحتفظ به لطهي الأرزّ أو الشُعيريّةً.

- يُضاف لحم الخنزير والشمنزير الطازج والنقانق والشحم.

- يُضاف بعد ذلك الملفوف المفروم واللفت المقشور والمقطّع.

- يُضبط الملح ويُضاف كوب من الماء الساخن ويُترك المزيج على نار هادئة والقِدر مغطّاة.

- قبل نضوج الطبخة تضاف المكوّنات الأخيرة: فصوص الثوم والكمّون والفلفل، وتُترَك حتى يتبخّر القسم الأكبر من ماء الطهي.

- يُقدَّم في طبقين: واحد للّحوم مع الحمّص والملفوف واللفت، والثاني للمرق الدي طُهِيَ فيه الأرزّ أو الشعيريّة.

طريقة التحضير

- في قِدرٍ من الفخّار أو من الحديد المسبوك المطلي بالميناء، يُوضع لحم البقر وعظمة العجل والشمنزير المملّح على النار في 3 ليترات من الماء.

هذه أكلة تقليديّة في جنوب إسبانيا تُطبخ بمناسبة عيد جميع القدّيسين، وثمَّة أكلةٌ أخرى تُشبهها من حيث الجمع بين الملفوف والحمّص واللحم المقدّد هي سليقة قرطبة olla cortijera de Còrdoba، غير أنّها لا تتضمّن من اللحوم إلّا الشمنزير. يُسلَق الحمّص (المنقوع مسبقاً) مع البصل والثوم والزيت، وبعد ساعة يُضاف الشمنزير كاملاً، ثمّ الملفوف المفروم فرماً خشناً وتُترك القدر على نارٍ هادئة ساعةً أخرى. يقطّع الشمنزير قطعاً صغيرة ويؤكل الطبق ساخناً جداً.

يخنة قرطبة

Olla cortijera de Còrdoba

500 غرام من الحمّص- 250 غراماً من الشمنزير

ملفوفة- 3 بصلات متوسّطة الحجم- 3 فصوص من الثوم

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون- ملح وبهار.

وفي الأندلس أيضاً خضريّة[102] تدعى olla de trigo وتستدعي الشُمرة والقمح ومختلف أنواع اللحم المقدّد لمرافقة الحـمّـص. في هذا الطبق الذي اختصّت به مدينة آلميريّا، يُطهى الشمنزير والشمرة في الماء ويُضاف بالتتابع: الحـمّـص (المنقوع مسبقاً)، والقمح (الذي غسل وطهي جزئياً في الماء بمفرده) والشوريزو والسجق. وفي آخر الأمر يضاف الفلفل الحار وشريحة من الخبز المحمّـص (بعد أن يُهرسا معاً في الجرن). يُضبط التتبيل وتُغطّى القدر وتُترَك على نار هادئة، حتى نضوج الطبخة.

خضريّة

Olla de trigo

400 غرام من الحـمّـص- 200 غرام من القمح- 150 غراماً من الشوريزو

150 غراماً من السجق- 150 غراماً من الشمنزير- رأسان من الشمرة-

حبّة واحدة من الفلفل الحار - شريحة من الخبز المقليّ.

هذه الوصفة اليونانيّة القريبة للحـمّـص مع اللحم، horino me revithia، من اختصاص جزيرة كريت وتحضر فيها الطماطم بقوّة: يُقلَى اللحم المقطّع إلى قطع صغيرة في الزيت ثم تُضاف الطماطم، ويُرَش الملح والبهار، ويُغمَر المزيج بماء فاتر. بعد ربع ساعة من الغليان يُضاف الحـمّـص (المنقوع مسبقاً)، وتُعاد القدر إلى النار حتى الغليان ثمّ تُترَك على نارٍ خفيفة وهي مغطّاة. وقد يحتاج الأمر إضافة ماء ساخن للتعويض عن تبخّر المرق، ولكنْ ينبغي له أن يتكثّف قبل رفع القدر عن النار.

يخنة الحـمّـص بالطماطم

Horino me revithia

كيلوغرام من لحم الخنزير (أو الغنم)- 400 غرام من الحـمّـص

بصلتان كبيرتان- 1 دسيليتر من زيت الزيتون

500 غرام من الطماطم المقشورة والمنزوعة البزور والمفرومة.

~~~

كان طبق الحمّص بلحم الخنزير (أو الغنم) طبقاً تقليديّاً في جزيرة كريت يُحضرّ في الأعراس احتفاءً بالأقارب والأصدقاء الآتين أحياناً من القرى البعيدة بهداياهم (caniskia) للعروسيْن، ويؤكل عشيّة الاحتفال. وكان يُحضّر أيضاً خلال الاثني عشر يوماً التي تتبع عيد الميلاد، وهي الفترة التي تُذبح فيها الخنازير.

~~~

يغتني الطبق اليوناني الريفيّ السالف الذكر بعناصر جديدة في وصفة الحمّص بالكرّاث revithia me prassa: يُقلى اللحم والبصل والكُرّاث في زيت الزيتون 15 دقيقة. يُضاف الحمّص والطماطم والبقدونس والشبت. تُملَّح المكوّنات وتُبهَّر وتُمزَج ثم تُغمَر بالماء. يُوضَع الحمّص بالكُرّاث على نارٍ هادئة حتى الغليان، ثمّ على نارٍ هادئة والقِدر مغطّاة حتى نضوج الحمّص.

~~~

الحمّص بالكُرّاث

Revithia me prassa

350 غراماً من الحمّص- كيلوغرام من لحم الخنزير المقطّع (من الورك)

كيلوغرام من الكُرّاث المقطّع إلى جوانح رقيقة- بصلة مفرومة فرماً ناعماً

500 غرام من الطماطم الناضجة المنزوعة البزور والمفرومة

ملعقة كبيرة من الشَبث- بعض البقدونس المفروم

نصف دسيليتر من زيت الزيتون- ملح وبهار.
~~~



قِدرة باللوز والحمّص

المغرب

المكوّنات لستّة أشخاص

- دجاجة كبيرة أو كيلوغرام من لحم الخروف (الكتف والأضلاع)
- 300 غرام من الحمّص
- 200 غرام من اللوز
- كيلوغرام من البصل
- حزمة من البقدونس
- ليمونة حامضة
- 100 غرام من الزبدة
- عود من القرفة

- يُملَّح الخليط ويُغمَر بالماء ويُترَك على نار هادئة والطنجرة مغطّاة مدّةً تتراوح بين الساعة والساعة والنصف.

- تُرفَع القِدر عن النار وتُضاف الزبدة واللوز(المقشور والمقليّ في الزيت إلى أن يكتسب لوناً ذهبيّاً).

- تُمزَج المكوّنات وتُوضَع على النار نصف ساعة.

- يُضاف باقي البصل المقطّع إلى جوانح والبقدونس المفروم فرماً ناعماً.

- يُستكمَل الطهي على نار هادئة حتى تطرى جميع المكوّنات ويتكثّف المرق. ويستحسن رفع قطع الدجاج قبل سكب الطبخة.

- رشّة من الزعفران

- ملعقة صغيرة من البهار الأبيض المطحون

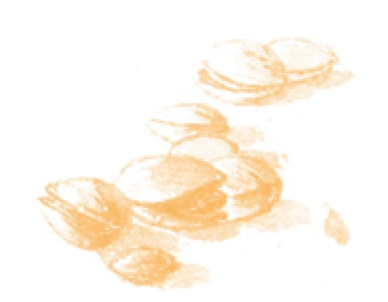
طريقة التحضير

- يُوضَع الحمّص (المنقوع مسبقاً) والدجاج (أو اللحم) المقطّع إلى قطعتين في قِدرٍ من الحديد المسبوك المطليّ بالميناء أو في مَكْمرة (قِدر الكَمْر).

- تُضاف البصلة المقطّعة إلى جوانح رقيقة والزعفران والبهار المطحون وعود القرفة.

- يُقدَّم الطبق ساخناً جداً في جاط كبير أو في طاجن سلاوي إن أمكن. يُوضَع الحمّص واللوز في الأسفل وفوقهما البصل واللحم.

- يُسقَى الطبق بمرق الطهي وعصير الليمون الحامض.



تُطبخ أطباق «القِدرة» تقليدياً بالسمن ذي الطعم القويّ، أو بالزبدة (كما في وصفتنا)، أو بمزيجٍ من الزبدة والزيت (زيت الزيتون أو زيت الفول السوداني أو عبّاد الشمس). ويحضر الحمّص في أنواعٍ كثيرة من أطباق

«القِدرة»، ويُستعاض عن اللوز باللفت أو البطاطس. ومن تنويعات وصفتنا قِدرة الأرزّ بالحمّص التي تجمع بين اللحم والحبوب والحمّص ولا تختلف عنها في طريقة إعدادها. يلزمها 150

غراماً من الحـمّـص لكلّ 500 غرام من الأرزّ، ويُطهى الأرزّ في صرّة من قماش الموسلين، ولا يُمزَج بالحـمّـص إلا في نـهاية الطـهي قبل تقديم الطبق.



تُنسب أطباق «القِدرة» إلى فاس، ولكنّ في الجهة الأخرى من المغرب، في منطقة الساحل التونسيّة، ثمَّة طبق مشابه يسمّى «العقيد»، وهو يخنة بلحم الحمل والحـمّـص والزبيب. يُقدَّم إلى العروس من يد حماتها غداة العرس، وتختلف طريقة

إعداده في بعض التفاصيل.

العقيد

كيلوغرام من لحم الحمل- 250 غراماً من الحـمّـص- 250 غراماً من الزبيب

100غرام من النشاء- 1 دسيليتر من زيت الزيتون

نصف ملعقة صغيرة من الزعفران

ملح وبهار (نصف ملعقة صغيرة).

يُنزَع العظم عن اللحم ويُقطّع إلى قطع بحجم حبّة جوز كبيرة تُتبَّل بالملح والبهار، ثم تُقلَّب بالزيت الساخن جدّاً في قِدر من الحديد المسبوك المطلي بالميناء. يُضاف الحـمّـص (المنقوع مسبقاً) ويُغمَر بالماء الساخن. بعد الغليان، تُترَك القِدر ساعة - مع التحريك من وقت لآخر- على نار هادئة والقدر مغطّاة. وفي هذه الأثناء يُنقَع الزبيب ويُذاب النشاء في ربع ليتر من الماء الفاتر، وحين ينضج الحـمّـص واللحم يُرَش الزعفران، ويُضاف الزبيب المصفّى، ويُسكَب ماء النشاء. يُستكمَل الطـهي

على نار هادئة مع التحريك بملعقة خشبيّة إلى أن يتكثّف المرق. يُضبط التتبيل قبل رفع القِدرة عن النار. كان «العقيد» كما قلنا يُقدَّم هديّة للعروس في الصباح الذي يلي ليلة العرس. هل ابتدعه الشيخ النفزاوي، صاحب كتاب «الروض العاطر في نزهة الخاطر»، وهو تونسيّ مثله؟!

سليقة على الطريقة البرتغالية
Cozido à portuguesa

المكوّنات لستّة أو ثمانية أشخاص

- 250 غراماً من الحمّص

- 150 غراماً من الأرزّ

- كيلوغرام من لحم البقر (الورك أو الفخذ)

- 500 غرام من الجانبونو(٥) المملّح والمدخّن

- 200 غرام من النقانق المدخّنة والمُثوّمة

- 200 غرام من قطع الدجاج

- 3 حبّات من البطاطس المتوسّطة الحجم

- في هذه الأثناء توضع النقانق في مقلاة عميقة وتُغمَر بالماء بعد أن تُثقب بالشوكة في موضعين أو ثلاثة.

- تُوضَع المقلاة على نار قوية حتى الغليان ثم تُخفَّف النار لمدّة 5 دقائق. تصفّى النقانق على محارم ورقيّة ماصّة.

- يُحتفَظ بليتر ونصف من المرق.

- تُضاف النقانق إلى طنجرة الحمّص ومعها الدجاج واللفت (المقطّع إلى أربع قطع)، والجزر (المقسوم طوليّاً) والبطاطا الحلوة والبطاطس (المقطعّة إلى قطع متوسّطة). تُطهى المحتويات والقدر مغطاة لمدّة ساعة، ثم يُضاف الملفوف والسِلق قبل 20 دقيقة من انتهاء الطهي. يُحكَم التتبيل بالملح والبهار.

- في هذه الأثناء يُطهى الأرزّ (على نار هادئة والطنجرة مغطّاة) في المرق الذي احتُفظ به وتُضبط التوابل عندما ينضج الأرزّ ويتشرّب المرق.

- 3 حبّات من البطاطا الحلوة المتوسّطة الحجم

- 3 حبّات من اللفت

- 3 جزرات

- ملفوفة بيضاء متوسّطة الحجم

- حزمة من السِلق

- بصلة

- حزمة من البقدونس

- يُوضَع لحم البقر (المقطّع إلى شرائح) وقطع الدجاج (المنزوعة العظم والجلد) والنقانق (المقطّعة إلى شرائح) في وسط صحنٍ واسع ويُصَفّ من حولها الحمّص والخضار.

- يُسقى الطبق بكلّ المرق الباقي أو

بقسمٍ منه، ثم يُنثَر عليه البقدونس،

ويُقدَّم مع الأرزّ.





طريقة التحضير

- يوضَع الحمّص (المنقوع مسبقاً) في قدرٍ كبيرة ويُغمَر بماء وفير. يُملَّح قليلاً ويوضَع على النار حتى الغليان وتُزال رغوته. ثم تُخفَّف النار ويُضاف البصل ويُترَك المزيج وغطاء القِدر مكشوفٌ قليلاً.

- حين يطرى الحمّص، يُضاف إليه لحم البقر والجانبونو. وتُترَك الطنجرة

على نار هادئة مدّة تتراوح بين ساعة وساعتين وهي غير مغطّاة تماماً. يمكن إضافة الماء الـمُـغلى إذا اقتضى الأمر حتى تظلّ المكوّنات مغمورة.

كسكسي القِدرة
المغرب

المكوّنات لثمانية أو عشرة أشخاص

- كيلوغرام من الكسكسي
- كيلوغرام من لحم كتف الخروف المجرّد من العظم
- نصف كيلوغرام من الحـمّـص المنقوع
- كيلوغرام ونصف من البصل
- 500 غرام من الزبيب دون بزر(يُنقَع في ماء فاتر قبل 20 دقيقة من استخدامه)
- 250 غراماً من السمن أو الزبدة
- ملعقة طعام من البهار المطحون

- عندما يبدأ تبخّر الماء تُترَك القِدر على النار نصف ساعة ثمّ يُرفع الكسكسي ويُصبّ في طَشت (تُستعمل «القصعة» في المغرب وهي طَشت من الفخار أو من الخشب واسع جداً وعميق). يُهوّى الكسكسي باليدين ويُفرَك قليلاً لتفريق حبيباته ويُترَك ليبرد قبل رشّه من جديد بالماء ثم يُترَك.

- يُقطّع باقي البصل ويوضع مع الزبيب في القسم الأسفل من القِدر. يُضبط التتبيل وتُعاد القِدر إلى النار، وبعد الغليان تُترَك نصف ساعة على نار هادئة.

- يُعاد الكسكسي إلى القسم الأعلى من القِدر ويُحكَم إغلاق القسمين من جديد.

- يُرفَع الكسكسي عن النار لدى تصاعد البخار، ويُسكَب في القصعة وتُضاف إليه الزبدة الباقية أو السمن ثم يُسقى بالمرق ليتشرّب أكبر قدرٍ ممكن منه.

- نصف ملعقة صغيرة من الزعفران

طريقة التحضير:

- يوضع اللحم المقطّع بحجم الجوزة والحمّص والبصلتان المقطّعتان إلى أربع قطع و150 غرام من الزبدة أو السمن والزعفران والبهار في قِدر الكسكسي. تُغمَر المكوّنات بخمسة ليترات من الماء وتُملَّح.

- توضَع القِدر على النار حتى الغليان وتُترَك على نار خفيفة بعض الوقت، ثم يثبّت القسم العلوي من القِدر وفيه الكسكسي المُرطّب قليلاً. يغلق قسما القِدر[103] بشريط من القماش المبلّل بعجينة من الماء والطحين.

- يُقدَّم الكسكسي على شكل هرمٍ مخروطي وفي وسطه حُفرةٌ يُوضع فيها اللحم والبصل والحمّص والزبيب.

- يُوضَع باقي المرق في سلطانيّة على حدة.



يُقال لهذا الطبق «قدرة»؛ لأنّ مرقه أساسه البصل والسمن والزعفران والبهار، وغالباً ما يوصف «بالفاسي»، وفاس تعتزّ بأبوّته. يتميّز عن باقي أصناف الكسكسي بغياب الخضار، ما عدا البصل، وبأنّه يُطهى على مرحلتين: في الأولى يُطبَخ اللحم كما هو أو بعد قليه بالسمن ومعه بصلة أو

بصلتان ثمّ الحمّص والبهارات، وفي الثانية، بعد أن يُرفَع القسم الأعلى من قِدر الكسكسي، يُضاف البصل والزبيب. يزيد بعض الطهاة من حلاوة الطعم بقليل من العسل ولكنّ هذا غير ضروريّ. ما يبدو لنا ضروريّاً هو أن يتكثّف المرق.

لنبقَ في المغرب، ولننتقل إلى مكناس حيث يُعدُّ الكسكسي بالحمّص المقلي مفخرة المطبخ اليهودي. وهذا الطبق، بخلاف الكسكسي الفاسي، يستدعي ثلاثة أنواع من اللحم وعشرة أنواع من الخضار، من قرع وفول وملفوف وأرضي شوكي، وغيرها. ولكنْ يُطهى مثله على مرحلتين: في الأولى يُطهى اللحم والجزر واللفت والبصل مع البهار والزعفران وزيت الزيتون، ثمّ تُضاف جميع المكوّنات الأخرى ما عدا الزبيب والحمّص. كما جرت العادة، يُطهى الكسكسي على البخار خلال هذه المرحلة الأولى ويُعاد طهيه في المرحلة الثانية بعد فركه وتهويته. أمّا الحمّص، المنقوع طوال الليل والمصفّى جيداً، فيجب أن يُقلى على مهل، ثمّ يُدفن ثلثاه في الكسكسي ويُنثَر الباقي على اللحم والخضار قبل تقديم الطبق.

الكسكسي بالحمّص المقلي

لعشرة أشخاص أو اثني عشر شخصاً

كيلوغرام ونصف من الكسكسي الناعم- 200 غرام من الحمّص

كيلوغرام من لحم كتف الخروف المنزوع العظم- 500 غرام من لحم البقر (مقدّمة الأضلع)

دجاجة- 500 غرام من القرع الأحمر- 500 غرام من الفول الأخضر- 250 غراماً من البازلّاء-

6 جزرات- 6 حبّات من اللفت- 6 قلوب من الأرضي شوكي- 4 حبّات من الكوسا-

4 حبّات من الطماطم الصغيرة والناضجة- ملفوفة بيضاء - 4 حفنات من الزبيب

حزمة من الكزبرة- حزمة من البقدونس- نصف ملعقة صغيرة من البهار

رشّتان من زهر الزعفران- رشّة من الفلفل الأحمر الحرّيف- كوبان من الزيت.

كسكسي راس العام
تونس

المكوّنات لأربعة أو ستّة أشخاص

- 750 غراماً من الكسكسي
- 200 غرام من الحمّص
- 500 غرام من قديد اللحم
- بصلة كبيرة
- حفنة من الزبيب
- 1 دسيليتر من زيت الزيتون
- نصف دسيليتر من ماء الزهر
- نصف ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- نصف ملعقة صغيرة من البهار الأسود
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- بعض قطع السكر

طريقة التحضير

- يُقطَّع قديد اللحم إلى قطع متساوية تُنقَع في الماء مدّة تتراوح بين ساعتين وثلاث ساعات. تُغسَل القطع جيّداً وتصفّى.

- يُنقع الزبيب في الماء الفاتر.

- يُحمّى الزيت في القسم الأسفل من قِدر الكسكسي ويُقلى فيه البصل دقيقتين.

- تُضاف قطع القديد والحمّص المنقوع وتُغمَر بليتر من الماء الساخن سبق أن ذُوِّبَ فيه السكر ثم تُوضَع القِدر على النار حتى الغليان.

- يُبلَّل الكسكسي بكوب من الماء ويُوضَع في القسم الأعلى من قِدر الكسكسي.

- يُحكَم إغلاق قسمي القِدر ويُثبّتان بعجينةٍ من ماء وطحين. يُطهى الكسكسي مرتين على البخار.

- بعد أن يُطهى الكسكسي، يُرفَع عن النار ويُوضع في طست ويُهوّى حتى لا تتلاصق الحُبيبات.

- يُضبط التتبيل بعد أن ينضج القديد والحمّص.

- يُؤخَذ ملء مغرفة من المرق الدسم وتُضاف إليها القرفة المطحونة ويُسقى بها الكسكسي مع التحريك بانتظام.

- يُقدَّم الكسكسي ساخناً جدّاً. تُوضَع قطع القديد في طبقٍ وتُحاط بالحمّص ويُنثَر عليها الزبيب.

- تُتبَّل قطع القديد بالبهار والكركم المطحونين وتُسقى بماء الزهر وتُترَك جانباً.

- يُفرَم البصل فرماً ناعماً.



اختصّت بهذه الأكلة مدينـة نابـل ومنطقتها. كانت تُطهى في «مقفول» من النحاس المبيّض ولم يكن السكّر يُذاب في المرق بل يُنثر قطعاً صغيرة مع الزبيب لتزيين القديد والحـمّـص، وتُنثر معهما أحياناً حفنة من اللوز الملبّس بالسكّر.

مغربيّة

لبنان، فلسطين، سورية

المكوّنات لستّة أشخاص

- كيلوغرام من الـمُـغربية

- دجاجة كبيرة

- 600 غرام من لحم كتف الحمل المقطّع إلى 12 قطعة

- 300 غرام من أكواز البصل الصغيرة

- 200 غرام من الحـمّـص

- سمن

- ملعقة صغيرة من الملح والبهار والكمّون المطحون والكراوية والكزبرة

طريقة التحضير

- يُطهى لحم الحمل والدجاجة والحـمّـص المنقوع كلّ على حدة في الماء الـمُـغلى المملّح وتُزال الرغوة من وقت لآخر.

- يُحتفَظ بهذه المكونات ساخنة.

- يُطهى البصل، المقشور والمغسول، في مرق اللحم.

- تُقلى المغربيّة في سمن قليل مع التحريك المتواصل برفق.

- يُضاف مرق اللحم والدجاج شيئاً فشيئاً مع الحرص على أن تبقى الـمُـغربيّة متماسكة.

- تُخلَط المكوّنات السابقة مع البصل والحـمّـص والبهارات.

- تُقدَّم المغربية في طبق كبير وعميق وتُصَفّ فوقها شرائح الدجاج واللحم وتُسكب بقيّة المرق مع القليل من البصل والحـمّـص في سلطانيّة.

عرف عرب المشرق الكسكسي منذ القرن الثالث عشر كما يشهد كتاب «الوصلة إلى الحبيب في وصف الطيّبات والطيب». إلّا أنّ الكسكسي في أيّامنا يُطبخ عندهم بالبركوكس ذي الحبّات الكبيرة ويُسمّونه «المغربيّة» إشارةً إلى مصدره.



نلفت الانتباه إلى أنّ الحبوب المستخدمة في وصفتنا طازجة كما جرت العادة في سورية ولبنان، ولكن لا بأس باستخدام الحبوب الناشفة الـمُـتوفّرة في الأسواق. يكفي غمرها دقيقتين في الماء الـمُـغلى.

طاجن الدجاج بالحـمّـص

الجزائر

المكوّنات لستّة أشخاص

- دجاجة مقطّعة إلى عشر قطع

- 750 غراماً من الحـمّـص

- في قليل من الزيت الساخن تُقلى قطع الدجاج المغلّفة بالطحين إلـى أن تكتسب لونـاً ذهبيّاً باهتاً.

- يُخفَق البيض.

- 5 بصلات كبيرة

- 8 بيضات

- ورقة غار

- رشّة من الزعفران

- قليل من جوزة الطيب

- دقيق

- زيت زيتون، ملح وبهار

طريقة التحضير

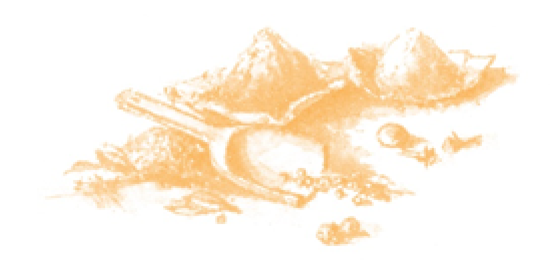
- يُسلَق الحمّص المنقوع مُسبقاً ويُرفع عن النار قبل ان ينضج تماماً ويُصفّى ويُحفَظ جانباً.

- يُقلّب البصل المقطّع إلى شرائح في الزيت مع الزعفران وجوزة الطيب وورقة الغار. ثم يُملَّح ويُبَّهر.

- تُخلَط جميع العناصر السابقة جيّداً في قِدرٍ من الفخّار أو من الحديد المسبوك المطلي بالميناء، والمدهون بالزيت مسبقاً.

يُطهى الطاجن أربعين دقيقة في الفرن (درجة 5 أو 6 ترموستات).

كان هذا الطاجن من اختصاص اليهود في الجزائر، ويُؤكل ساخناً أو بارداً.



الكوسيدو المدريدي
Cocido madrileno
إسبانيا

المكوّنات لستّة أشخاص أو ثمانية

- 400 غرام من الحمّص

- نصف دجاجة

- كيلوغرام من صدر لحم البقر

- 200 غرام من كعب الجانبون المدّخن القليل الدسم (جانبون «سيرانو» serrano أو بايون Bayonne)

- عظمة من فخذ الخنزير

- 250 غرام من المُلاح(١)

- 150 غراماً إلى 200 غرام من الشوريزو (أو نقانق مدخّنة ومُثوّمة)

- 3 أو 4 عظمات عجل مع نخاعها

- 250 غراماً معكرونة معقوفة أو شعيرية)

- ملفوفة بيضاء زنتها كيلوغرام

- بصلتان متوسّطتا الحجم- 4 جزرات

- يُضاف الحمّص (المنقوع مسبقاً والموضوع في مصفاة من القماش حتى لا يتبعثر أثناء الطهي).

- تُترك القدر بعد الغليان على نار هادئة جداً مدّة ساعة ونصف، وهي مُغطّاة جزئيّاً.

- في هذه الأثناء يُوضع الشوريزو (أو النقانق) في مقلاة عميقة ويُغمر بالماء ويُطهى على نار قوية حتى الغليان.

- تُخفَّف النار وتُترَك المقلاة على نار هادئة بضع دقائق ثم يُرمى ماؤها ويوضع الشوريزو في القِدر.

- يُضاف بعدئذٍ الجزر (المقطّع إلى شرائح طولانيّة) والكُرّاث (المقطّع إلى قطعتين مع بضعة سنتيمرات من أوراقه) والبصل والثوم المفروم فرماً ناعماً وعروق البقدونس (المربوطة بخيط) وورقة الغار، وتُطهى كلّها نصف ساعة والقدر مغطّاة جزئيّاً.

- يُضاف الملفوف المقطّع إلى ستّ قطع والبطاطس وتُترَك القدر على نار هادئة 30 دقيقة وهي مغطّاة جزئيّاً إلى أن تطرى جميع المكوّنات.

- يُقدَّم الطبق وفق إرشادات محدّدة سيأتي ذكرها.

- ساقان من الكُرّاث- 6 حبّات من البطاطس المتوسّطة الحجم

- 3 فصوص من الثوم - 5 عروق من البقدونس

- ورقة غار، ملح، بهار أسود.

طريقة التحضير

- يُوضَع لحم البقر كاملاً والدجاج (دون تقطيع) والعظم والجانبون والـمُـلاح في طنجرة كبيرة تُغمَر بأربعة ليترات ونصف من الماء البارد ثم تُوضَع على نار قوية حتى الغليان وتُزال الرغوة بانتظام.

من الواضح أنّ هذا الطبق، مثل أغلب سليقات الخضار في بلدان أوروبا الـمُـتوسّطيّة، وجبةٌ كاملة في حدّ ذاته، وأنّه يحتمل تعديل مُكوّناته ومقاديرها. لكلّ أسرة طريقةٌ في إعداده: منها من تزيد كمّيّة الحـمّـص أو تُنقصها، ومن تستخدم أنواعاً أُخرى من اللحوم المقدّدة، أو تطهو الملفوف بسلقه في الماء وقليه في الزيت مع الثوم، ولا تُضيفه إلى بقيّة الـمُـكوّنات.

تُقدَّم المكوّنات المختلفة على النحو الآتي: الحساء مع المعجّنات أوّلاً، هرم الحـمّـص ومن حوله الخضار ثانياً، وأصناف اللحوم ثالثاً (لحم الدجاجة والبقر بعد تقطيعه، الجانبون والملاح مقطّعاً أيضاً على شكل شرائح، الشوريزو كما هو أو مُشرّحاً، العظم...). ومن الطريف أنّ هذه الأطباق الثلاثة تُسمّى في قشتالة الجديدة بأسماء شخصيّات ورق اللعب، سوتا Sota، كابالو caballo، ري rey، بحسب أهمّيّتها.



للكوسيدو المدريدي صلة قربى بعيدة بطبقِ «أولا بودريدا» olla podrida الذي ذكره ثرفانتيس في رواية دون كيشوت، وهو شاهدٌ على تنوّع سليقات الخضار في شبه الجزيرة الإيبيريّة. وكان في إسبانيا قديماً طبقٌ يُشبهه اسمه «آدافينا» adafina استعاض فيه اليهود بالبيض عن لحوم الخنزير ولكنّ محاكم التفتيش كانت بالمرصاد لكلّ ما لا يتماثل مع التقاليد الغذائية الكاثوليكية بغية الكشف عن المارانوس والموريسكيّين[104]. ومن أنواع الكوسيدو في أيّامنا الطبق الكاتالوني escudella i carn d'olla والسليقة الغاليسيّة pote gallego والكوسيدو الأندلسي المنكّه بالزعفران والفلفل، وأحياناً بالنعناع، وهو عذب الرائحة، نضرٌ، وربّما كان من أصلٍ عربيّ إسلاميّ إذ ليس لحم الخنزير من مُكوّناته في أغلب الأحيان. ومن أنواعه أيضاً الكوسيدو على الطريقة الوهرانيّة الذي ابتدعه الـمُستوطنون الإسبان في الجزائر أثناء الحقبة الكولونياليّة الفرنسيّة، فهو يتضمّن طائفةً من اللحوم لا تجتمع إلّا في الكوسيدو، ومن مُكوّناته الأرزّ والحـمّـص كما وصفه ليون إيسنار Léon Isnard في كتابه عن فنّ الطبخ الأفريقي.

وصف ألكسندر دوماس Alexandre Dumas في مُعجمه الكبير عن الطبيخ طبق olla podrida مُذكّراً بأنّ الفرنسيّين كانوا في أيّام الملك لويس الثالث عشر يُطلقون على «الثريدة على الطريقة الفرنسيّة» التي تتضمّن عدّة لحوم إلى جانب والخضار والبقوليّات اسم grand ouille وبأنّ الكاتبة المشهورة مدام دو سيفينييه Mme de Sévigné كانت تدعوه في رسائلها إلى ابنتها oille au pot.

لـم يهتمّ الطهاة الفرنسيّون، بحسب ألكسندر دوما، بطبق olla podrida بسبب صعوبة تنفيذه، ولكنّ أعيان إسبانيا وسفراءها كانوا يؤثرونه في مآدبهم الرسميّة لما يتمتّع به من أُبّهةٍ. لم يكن يقتصر على مُكوّنات الكوسيدو على الطريقة المدريديّة التي ذكرناها، وهي ليست في حدّ ذاتها بمُتناول أسرةٍ عاديّة، بل يُضيف إليها أضلاع خروف وقطعةً من صدر العجل وسمّـانيْن وحجليْن («كبيرين في السن» كما أوضح دوماس!) ومن المطيّبات كبش القرنفل وجوزة الطيب، ومن

الخضار اللفت وعدّة أنواع من الخسّ... هذا كلّه وهرم الحمّص لا يبرح مكانه في وسط الطبق، كما يَحسُنُ بكلّ سليقة olla تحترم نفسها!



برغل بدفين

لبنان، فلسطين، سورية

المكوّنات لستّة أشخاص

- كيلوغرام من لحم كتف الحمل المجرّد من العظم والمقطّع إلى 12 قطعة
- 600 غرام من البرغل الخشن
- 600 غرام من أكواز البصل (بصل صغير)
- 200 غرام من الحمّص
- 200 غرام من السمن أو مزيج من الزيت والزبدة

طريقة التحضير

- يُقلى اللحم والبصل والحمّص (المنقوع مُسبقاً) في نصف كميّة السمن.
- تُغمَر المكوّنات بالماء وتوضع القدر على النار حتّى الغليان، ثمّ تُترك مدّة ساعة على نار هادئة.
- يُغسَل البرغل ويُجفَّف ويُقلى في القليل من السمن ثمّ يُسكَب في القدر وتُضاف التوابل.
- تُضبط كميّة المرق(يجب أن تساوي مرّة ونصف حجم البرغل) ويُترك الطبيخ لمدّة نصف ساعة على نار هادئة جداً.

- رشّة بهار، قرفة، كمون، كراوية
- 50 غراماً من الصنوبر
- ملح

- تضبط التوابل والملح ويُقلى الصنوبر حتى يصبح ذهبيّ اللون ويزيّن به الطبق.
- يقدّم البرغل بدفين مع اللبن الـمُـثوّم.

هذا الطبق القرويّ دليلٌ على التحالف المثمر بين الحبوب والبقوليّات. وقد تبنّاه سكّان المدن وكيّفوه بحسب أذواقهم فأغنوه باللحم وزيّنوه بالصنوبر الذي يُعلي من شأن أبسط المآكل. منهم من يفضّل الأرزّ على البرغل، ولكن لا شيء يضاهي البرغل الأسمر في هذه الأكلة.

يُرافق «البرغل المطبّق» في العراق أغلب اليخنات، ويُطهى مثل منافسه الأرزّ في مرق اللحم بعد تقليبه في السمن، مع القليل من الحـمّـص، ولا يُبهّر؛ لأنّ اليخنات فيها الكفاية، ويستضيف الشعيريّة الذهبيّة اللون.

البرغل المطبّق

لأربعة أو ستّة أشخاص

كوبان من البرغل- نصف كوب من الشعيريّة- نصف كوب من الحـمّـص

4 أكواب من مرق لحم الخروف- سمن- ملح وبهار.

أمّـا في تونس، فمن نافل القول أنّ البرغل لا يستطيع مُنافسة الكسكسي، ولكنّه مع ذلك يرُافق أحياناً لحم الخروف والحـمّـص. نقلنا وصفة اللحم بالبرغل هذه عن محمّد كوكي: يُطهى اللحم المتبّل والبرغل والحـمّـص المنقوع والبصل المقطّع إلى شرائح في الماء مع زيت الزيتون ومعجون الطماطم والتوابل على نارٍ هادئة والقِدر مغطّاة. وقبل ربع ساعة من نضج اللحم والحـمّـص تُضاف شرائح الفلفل الأخضر. ومن الأفضل أن لا يُسكَب البرغل في القِدر إلا بعد تقليبه قليلاً في السمن أو بالزبدة وأن لا تُرفع القدر عن النار إلا حين يتشرّب المرق تماماً.

لحم بالبرغل

نصف كيلوغرام من لحم الخروف- كيلوغرام من القمح المقشور أو من البرغل

100 غرام من الحـمّـص- 100 غرام من الفلفل الأخضر- 3 بصلات متوسّطة الحجم

دسيليتر من زيت الزيتون- ملعقة طعام من معجون الطماطم

نصف ملعقة طعام من البهار الأحمر

نصف ملعقة صغيرة من البهار الأسود

رشّة من الكركم.



الأرزّ بلحم الغنم والحمّص
المملكة العربيّة السعوديّة، بلدان الخليج

المكوّنات لستّة أشخاص

- كيلوغرام من لحم كتف الحمل
- 500 غرام من الأرزّ البسمتي
- 4 بصلات مفرومة
- 250 غراماً من الحمّص
- 100 غرام من السمن (أو الزبدة)
- عودان من القرفة

طريقة التحضير

- يُقلى اللحم (المقطّع) في السمن أو الزبدة. يُضاف البصل إلى اللحم ويُقلّبان معاً لمدّة عشر دقائق على نار هادئة.
- يُضاف الحمّص المنقوع والملح والبهارات ويُغمَر بالماء المغلى وتُترَك القِدر لمدّة ساعة على نار هادئة.
- يُقلّب الأرزّ في قليلٍ من السمن ويُضاف إلى القِدر مع ما يلزم من الماء المُغلى (نحو ليتر ونصف).
- تُترَك القِدر 20 دقيقة على نار هادئة.
- يُقدَّم الطبَق مع سلطة الخضار أو مع سلطة اللبن والخيار المنكّهة بالنعناع.

- ملعقة صغيرة من
الكمّون

- 6 حبّات من الهال

- نصف ملعقة صغيرة
من الكركم

- ملح، وبهار

يُشبه هذا الطبق أكلة الأرزّ بدفين السوريّة اللبنانيّة. يختلف عنها بتوابله «الآسيويّة»: الكركم وحبّ الهال والليم المجفّف إن وُجد، بعد ثقبه بالشوكة، فيكتمل به مذاقه الـمُـميّز ونكهته.



تفينة بالحـمّـص
المغرب

المكوّنات لستّة أشخاص

- 150 غراماً من الحمّص
- 400 غرام من لحم البقر (من الصدر مع دهنه)
- 300 غرام من عرقوب البقر
- نصف كراع عجل
- 200 غرام من اللحم المفروم - 7 بيضات
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- 8 إلى 10 حبّات من البطاطس التي لا تتفتّت
- 100 غرام من الأرزّ
- 2 أو 3 حبّات من البطاطس الحلوة (حسب الذوق)
- نصف حزمة من البقدونس - نصف فصّ من الثوم
- نصف ملعقة صغيرة من الكركم- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- زنجبيل، جوزة الطيب

طريقة تحضير كرة اللحم

- يُمزَج اللحم المفروم وشريحة الخبز (المنقوعة في الماء والمفتّتة بعد عصرها) والبقدونس (المفروم ناعماً) والثوم (المدقوق) مع بيضة وملعقة كبيرة من زيت الزيتون. ويُعرك المزيج.
- تُرَشّ القرفة المطحونة وجوزة الطيب والزنجبيل على عجينة اللحم.
- تُدعَك العجينة من جديد وتُصنَع منها كرة كبيرة توضَع في قماشة من الموسلين قادرة على تحمّل حرارة الطبخ، وتُحفَظ جانباً.
- طريقة تحضير التفينة
- يُسلَق البيض ويُحتفظ به على حدة.
- يُغسَل الأرزّ ويصفّى ويوضع في قصعة ويُرَشّ بقليل من الزعفران والملح والبهار ويُسقى بقليل من الزيت ويُدعك ثمّ يُوضَع في كيس من الموسلين يتحمّل الحرارة.
- يُوضَع الحمّص المنقوع فــي قِدرٍ كبيــرة ويُغطّى باللحوم.
- يُضاف ليتران من الماء وتوضَع القِدر على نار هادئة حتى الغليان وتُزال الرغوة من حين لآخر.
- يُطهى المزيج ساعة تقريباً على نار هادئة، ثم يُضاف إليه الملح والبهار والكركم ورشّة الزنجبيل والزيت ويُخلَط بِرفقٍ ليتشرّب التوابل.
- تُضاف البطاطس ومعها الأرزّ وكرة اللحم.
- يُضاف ماء ساخن عند الحاجة بحيث تُغمَر به جميع المكوّنات.
- تُغطّى القدر بإحكام وتُترَك ساعاتٍ طويلة على نار هادئة جداً.
- يُكشَف الغطاء ويُضاف البيض المقشور وتُترك على النار بضع دقائق ويُكثّف المرق إذا اقتضى الأمر.

- قرفة، زعفران،
شريحتا خبز

- نصف دسيليتر من
زيت الزيتون

- نصف ملعقة صغيرة
من الملح

يستغرق تحضير التفينة وقتاً طويلاً، لذا قلّما يُطبخ لستّة أشخاصٍ فقط. تكفي زيادة المقادير وفقاً لازدياد عددهم.

جرت العادة أن تُقدّم التفينة في أطباق منفصلة على النحو الآتي: البطاطس، البيض، كرة اللحم، الأرزّ، اللحم المقطّع، الحمّص، ولكنّ بعض الأسر كانت تُفضّل الجمع بين هذه الـمُكوّنات كلّها في طبقٍ واسعٍ، وبجانبه المرق والتوابل (الكمّون والفلفل والبهار...)، وكثيراً ما كان مشروب العرق المحلّيّ، المحيا، يرافق التفينة بسبب كثرة دهونها.

هذا، وقد تختفي بعض الـمُكوّنات في إحدى المناطق ويظهر غيرها في مناطق أُخرى. كان اليهود يُسمّونها «سخينة» ويُعدّونها لوجبة الغداء يوم السبت. تصف فورتونيه هازان آراما Fortunée Hazan-Arama في كتابها الذي سبق ذكره وصفاً دقيقاً وعذباً طريقة تحضير هذه «السخينة» في الأوساط الـمُتديّنة وكيف كانوا يتحاشون إشعال النار الذي يحظّره دينهم يوم السبت بطهيها على مهلٍ طوال الليلة السابقة حتّى موعد الغداء (أي نحو ثماني عشرة ساعة!) في زاويةٍ من فرن الحيّ بعد إخماد ناره. وللقارئ أن يتصوّر طعم الطبخة ونكهتها عندما يُرفع عنها الغطاء الذي أُلصق بإحكام.



كانت السخينة تتضمّن أحياناً بقوليّات أخرى، غير الحمّص، وحتّى بعض الفواكه. وقد وقعنا على وصفاتٍ بالفول الأخضر والفاصولياء اليابسة أو الكمأة أو السفرجل، وفي إحداها تحلّ هريسة القمح محلّ الأرزّ.

ومن تنويعات وصفتنا للتفينة أن تُقلى بصلة في قعر القدر قبل إضافة الحمّص واللحم، ومعهما فصوص ثوم وملعقةٌ من العسل وأُخرى من البابريكا.

وفي مدينة طنجة أكلةٌ يُسمّونها «دفينة» يظهر فيها تأثير إسبانيا القريبة. وهي تقتضي إعداد زينة relleno من الأرز أو اللحم والبيض الملّون huevos adafinados، كما تستدعي إضافة معجّناتٍ صغيرة. تُطهى جميع المكوّنات ببطء وتُنكّه بالقرفة وجوزة الطيب والبهار، والبسباسة[105] وغيرها من التوابل على نارٍ هادئة. ومن خصائصها أيضاً تلوين المرق بالتمر أو بالكراميل (قطر السكّر المحروق).



أقراص اللحم المفروم بالحمّص
Châmi pouk
إيران

المكوّنات لأربعة أشخاص

- 500 غرام من لحم الحمل المفروم

- 500 غرام من دقيق الحـمّـص المحـمّـص

- بصلتان كبيرتان مفرومتان

- بيضة

- ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا

- ملعقة صغيرة من خلطة بهارات

- رشّة زعفران مذابة في قليل من الماء

- نصف فنجان زيـت، ملـح، بهار، زيـت للقلي

طريقة التحضير

- يُوضَع اللحم في وعاء ومعه البصل ودقيق الحـمّـص والبيضة المخفوقة وبيكاربونات الصودا الـمُذاب فــي قليلٍ مـن الماء وخلطة التوابل والزعفران والملح والبهار وتُمزج المكوّنات وتُعرك جيّداً.

- تُصنَع من العجينة كراتٌ صغيرة بحجم حبّة الجوز، وتُرَقّ بين اليدين وتُثقَب في وسطها بالإصبع.

- تُقلى الأقراص في الزيت دقيقتين إلى ثلاث دقائق من كلّ جهة.

- تُزيَّن الأقراص بالبقدونس المفروم وبقطع الليمون الحامض وتُقدَّم مع الخضار الـمُخلّلة.

يقول الايرانيون إنّ هذه الكفتة شاميّة المصدر ولكنّها مجهولة تماماً في الشام إلا إذا كان المقصود أقراص الفلافل التي تصنع في بلاد الشام من الحمّص وليس من الفول، وغالباً ما تكون مستديرةً مثلها وتُثقب أحياناً قي وسطها. كذلك الأمر في العراق حيث «الكباب الشامي» قوامه الأقراص المصنوعة من اللحم المفروم وهريس الحمّص والمقليّة في الزيت، ولكن لا شيء يُثبت أنّها أتت من غرب العراق وليس من شرقه.

يُفترض بأقراص الشامي بوك Châmi pouk أن تُنكّه بخلطة البهارات التي يُحبّها سكّان ضفّتي الخليج العربي- الفارسي وتتضمّن الكمّون والكراوية وحبّ الهال والبهار الأسود وكبش القرنفل والكزبرة والقرفة والكركم بمقادير تتغيّر بحسب الأذواق - ويبدو لنا أنّ القرفة والكزبرة أكثر حضوراً في معظم الخلطات. وفي كلّ الأحوال يكفي للاستمتاع بهذه الأكلة أن تُعجَن جميع مُكوّناتها بعنايةً وأن تُقلى الأقراص في زيتٍ لم يُستخدم من قبل.

وفي إيران كفتةٌ أُخرى تُنسب إلى مدينة تبريز ومن مُكوّناتها الحمّص، أو البازلّاء اليابسة، إلّا أنّ أقراصها ضخمة (قطر كلٍّ منها 20 سنتيمتراً على الأقلّ)، ويُحشر فيها أحياناً على ما يُقال فرّوج بأكمله بعد حشوه بالجوز والمشمش المجفّف والخوخ والزرشك (ثمر شُجيرة البرباريس)!

يتطلّب ذلك مهارةً لا يتمتّع بها إلّا قلّة قليلة من الطُهاة، فلنكتفِ بعجينةٍ من اللحم المفروم والحمّص المهروس والبيض والزعفران وما تيسّر من الأعشاب العطرية المفرومة فرماً ناعماً (البصل الأخضر والبقدونس والشبث والنعناع والطرخون)، ثمّ لندعكها باليدين جيّداً ونصنع كُرتين نضع في كلٍّ منهما بيضةً مسلوقة وخوختين ومشمشتين مجفّفتين وحفنة صغيرة من الجوز. تُطهى هذه الكفتة الفخمة في الفرن والقِدر مغطّاة مدةً تتراوح بين 30 و 40 دقيقة، مغمورةً بمرق البصل المحمرّ، المعطّر بالكركم والقرفة والبهار وجوزة الطيب.

كفتة تبريزي

500 غرام من لحم كتف الغنم المفروم- 150 غراماً من الحمّص- بصلتان

3 بيضات- 4 خوخات- 4 مشمشات- جوزتان

حزمة من البصل الأخضر- بقدونس- نعناع- طرخون-

شبت- زعفران- كركم- قرفة

جوزة الطيب- ملح وبهار.

نلفت أخيراً في صدد هذه الكفتة انتباه المهرة من قرّائنا إلى الوصفة الـمُدهشة التي أدرجتها مرغريت شايدا Margaret Shaida في كتابها «مطبخ بلاد فارس الأسطوري» The Legendary Cuisine of Persia ونسبتها إلى طاهيات تبريز في أذربيجان إيران.



برّانيّة
تونس

المكوّنات لستّة أشخاص	**طريقة التحضير**
- كيلوغرام من لحم البقر المدهن (مثلاً من الأضلاع السفليّة)	- يُقشَّر الحمّص المنقوع كليّاً أو جزئيّاً. ويُحتفظ به.

- 250 غراماً من الحمّص
- 6 حبّات من الباذنجان
- 3 بصلات متوسّطة الحجم
- 6 فصوص من الثوم
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ملعقة صغيرة من البابريكا
- ملعقة صغيرة من الهريسة أو الشطّة
- دسيليتر من زيت الزيتون
- خلطة الأربعة بهارات
- ملح وبهار

- يُسخَّن الزيت في قدر حيث يُقلى البصل المفروم والثوم المفروم لمدّة دقيقتين.
- يُضاف الباذنجان المقطّع إلى مكعّبات متوسّطة الحجم، ويُخلَط مع البصل والثوم ثم يُترَك بضع دقائق والقِدر مغطّاة.
- تُرفَع القِدر عن النار، ويُضاف ليتران من الماء والحمّص والبابريكا والكزبرة وهريسة الفلفل و3 رشّات من البهار و3 رشّات من خلطة الأربعة بهارات.
- تُوضع القدر على نار قويّة حتى الغليان ثم يُضاف اللحم وُيترك المزيج على نار هادئة إلى أن ينضج اللحم.
- يُحكم تتبيل الطبخة وتُترك على النار إلى أن يتكثّف المرق.

هذه اليخنة التونسيّة هي إحدى الأكلات الشائعة التي يقترن فيها الحمّص بالباذنجان في كثيرٍ من البلدان المُتوسّطيّة. ومن هذه الأكلات اليخنة المُسمّاة «مورونيا» moronia التي ربّما كان المستوطنون الفرنسيّون في المغرب العربي قد استوحوها من البرّانيّة ونقلوها معهم إلى فرنسا. ليس فيها من التوابل إلّا البابريكا، وطريقة تحضيرها تقوم على أن يُطهى أوّلاً اللحم والحمّص مع الثوم والبابريكا في ليتريْن من الماء. وفي هذه الأثناء، يُقطّع الباذنجان إلى دوائر تُشبّع بالملح ثم تُغسل وتُجفَّف وتُقلى. وبعد أن تُضبط التوابل في القِدر، توضع حلقات الباذنجان وتتبّل وتُترك القدر على نارٍ هادئة، والقِدر مُغطّاة، إلى أن ينضج الحمّص واللحم. ومن محاسن هذه الطريقة أنّ الباذنجان لا يتفتّت كما يحصل حين يُطبخ مع الحمّص واللحم منذ البداية.



يخنة القرع بالحمّص
سورية وفلسطين

المكوّنات لأربعة أشخاص

- 400 غرام من لحم كتف الخروف المقطّع قطعاً بحجم حبّة الجوز.
- 200 غرام من الحمّص
- بصلتان
- 500 غرام من القرع
- ملح وبهار
- ملعقة صغيرة من السكّر
- سمن أو زبدة

طريقة التحضير

- يُطهى الحمّص (المنقوع طوال الليل) في الماء.
- يُقلى اللحم في قدر ويُملَّح ويُبهَّر ويُغمَر بالماء المغلى ويُترَك على نارٍ متوسّطة الحرارة.
- يُفرَم البصل ويُقلّب في قليلٍ من الزيت إلى ان يذبل.
- يُقطَّع القرع إلى مربّعات كبيرة ويُضاف إلى البصل ويُقلب على نار هادئة ويُرَشّ بالسكّر.
- يُضاف الحمّص والقرع والبصل إلى اللحم وتُضبط التوابل وتُترك الطبخة على نار هادئة جداً لمدّة 10 دقائق.
- تُقدَّم اليخنة مع البرغل المفلفل.

يُدعى هذا الطبق أحياناً في سورية «آبا بسطي»، وهو ما يدعو إلى الاعتقاد بأنّه من أصولٍ غريبة قد تكون تركيّة. وحين يُذكر يُضاف إلى اسمه،



حبّاً بالسجع أو للحضّ على طبخه: «كلي وانبسطي»! إلا أنّ هذه اليخنة تفرض نفسها ولا تحتاج إلى ترويج، خصوصاً عندما تُقدّم مع البرغل، والحمّص والقرع من أصدقائه الأوفياء.

وقد يلومنا بعض الدمشقيّين على غياب الطماطم أو معجون الطماطم من وصفتنا. ثمّة مدرستان في هذا الشأن، ولن نلوم من جهتنا أتباع المدرسة الأخرى!

وكثيراً ما يُستدعى الحمّص في يخنات اللحم والخضار وليس فقط مع الباذنجان والقرع كما في طبخة «مرق الطماطا» على الطريقة العراقيّة، وهي بسيطةٌ جدّاً تُضاف فيها البندورة المقشورة المنزوعة البزور والمقطّعة مُكعّباتٍ كبيرة إلى الحمّص واللحم بعد أن ينضجا.

مرق الطماطا

لأربعة أشخاص

كيلوغرام من الطماطم الناضجة - 500 غرام من قطع لحم الخروف

بصلة مفرومة- 150 غراماً من الحمّص

سمن- ملح وبهار.

وفي العراق يخنة أُخرى أكثر رهافة تدعى «تبسي الشجر»، لا تُطهى في قِدر بل في الفرن. تُوضع قطع لحم الخروف المقليّة بالسمن في الصينية مع البصل المقطّع إلى شرائح والمطهوّ في الماء، ودوائر الكوسا المفرغة من بزورها والمُحمَّرة في الزيت، والحمّص المطهوّ مسبقاً، والفليفلة المقطّعة إلى شرائح. تُسقى الصينيّة بلبّ الطماطم المذاب في الماء الساخن وتُوضع في الفرن ثلاثين دقيقة، وقبل نضوج الطبخة بقليل يُنثَر عليها الكرفس المفروم فرماً ناعماً.

تبسي الشجر

لأربعة أشخاص

كيلوغرام من الكوسا- 500 غرام من لحم كتف الخروف

250 غراماً من لباب الطماطم- 150 غراماً من الحمّص

بصلتان- حبّتان من الفليفلة- كرفس

سمن- ملح وبهار.



حـمّـص أبيسيوس

Pois chiche d’Apicius

روما القديمة

المكوّنات لستّة أشخاص

- نصف كيلوغرام من الحـمّـص
- 200 غرام من الجانبون النيء، 6 حبّات من النقانق
- 3 بصلات مفرومة فرماً ناعماً
- كوب من النبيذ الأحمر، حزمة من البقدونس
- نصف حزمة من الكزبرة
- ملعقة صغيرة من زعتر الأوريغانو
- قليل من الشَبت
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الغاروم (أو ملعقة من البيسالا[106])
- 3 ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ملعقة من النشاء

طريقة التحضير

- يُطهى الحـمّـص المنقوع في الماء المملّح ثم يُغسَل جيداً في الماء الجاري.
- في قِدرٍ، وفي قليل من الزيت، تُقلى شرائح النقانق الرقيقة لوقتٍ طويل، ومعها الجانبون المقطّع إلى مكعّبات صغيرة.
- يُضاف بعدئذٍ الحـمّـص ويُخلَط المزيج ويتواصل الطهو على نار هادئة جدّاً.
- في هذه الأثناء تُحضَّر صلصة «الأونوغاروم» على الشكل الآتي:
- يُدقّ البهار في الجرن ومعه كلّ المطيّبات الأخرى.
- يُوضع هذا المزيج في قِدرٍ صغيرة ويضاف إليه البيسالا.
- يُسكَب بعدئذٍ النبيذ ويُخلَط المزيج جيّداً.
- يُسخَّن المزيج حتى الغليان مع إضافة باقي الزيت.
- يُكثّف المرق بالنشاء الـمُـذاب مسبقاً في قليل من الماء البارد.
- تُسكَب الصلصة في القدر ويتواصل الطهو على نار هادئة مع التحريك من وقت لآخر حتى تتشرّب المكوّنات بالمرق.

غالباً ما كانت الوصفات القديمة لا تتضمّن في أحسن الأحوال إلّا معلومات تقريبيّة عن المقادير وبعض التفاصيل غير الدقيقة عن طريقة الإعداد، وهذا حال وصفات أبيسيوس Apicius. وقد عمل بعض الكتّاب على تحديثها بحيث يُمكن تنفيذها في أيّامنا، ومنهم كلود بيتي كاستيلي Claude Petit-Castelli وبيار دراشلين Pierre Drachlin في كتابهما «فنّ المائدة في روما الإمبراطوريّة» L'Arte della tavola nella Roma imperiale.

تستلهم وصفتنا- مع إغنائها باللحوم المقدّدة والمقادير الدقيقة- نصيحة من نصائح أبيسيوس وإن كان يكتفي بتنكيه الحمّص بأبسط التوابل، كما بيّن برتران غيغان Bertrand Guégan - وهو الذي ترجم عن اللاتينية إلى الفرنسيّة في ثلاثينات القرن الماضي «كتب الطبخ» العشرة» التي تُنسب إلى أبيسيوس.

ومـمّـا يرويه غيغان خبرٌ لم نجد ما يؤكّده في كتبٍ أُخرى، وهو أنّ «القدامى كانوا يعتقدون أنّ الإله نبتون هو من علّمهم أكل الحمّص»! ويضيف (وهذا لا يُفاجئنا لمعرفتنا بما كان يُقال عن إثارة الحمّص بجميع أنواعه للشهوة الجنسيّة) «أنّهم كانوا يستخدمونه في سهرات فينوس».

يقول أبيسيوس في أحد الكتب العشرة: إنّ الحمّص كان غالباً ما يؤكَل مسلوقاً مع الملح والكمّون والزيت والقليل من النبيذ الصافي. ولكنّه ينصحنا في وصفةٍ أكثر رهافةً: «عليكم بأكله مسلوقاً في صلصة الغاروم بالنبيذ ومتبّلاً بالبهار. ويجب إذا سُلق في الماء أن تُقدَّم حبّاته وقرونه في طبقٍ مع الشمرة الخضراء والبهار والغاروم والقليل من النبيذ الحلو المطهوّ (Caraenum)»بدلاً من السمك المملّح».

يحقّ لدُعاة الأصالة أن يرفضوا وصفتنا وأن يُطبّقوا بحذافيرها تعاليم كبير الذوّاقة في عصره، وهم الخاسرون!



العشيقة

العراق في العصر العباسيّ

المكوّنات لأربعة أشخاص

- 500 غرام من الحمّص المنقوع والمسلوق
- 225 غراماً من صدر الفرّوج المُقطّع
- 225 غراماً من لحم كتف الحمل المفروم
- بصلة مفرومة فرماً ناعماً
- بصلة مفرومة فرماً خشناً

طريقة التحضير

- يُنقَع اللوز والجوز والفستق في عصير العنب.
- يُسلَق نصف الكزبرة والبصل المفرومين فرماً خشناً في كوبين من الماء إلى أن يتبخّر نصف الماء. يُصفّى الماء ثمّ يوضع من جديد في القدر ويُضاف الفرّوج والحمّص والسبانخ وملعقة من زيت الزيتون والملح والبهار.
- يترك المزيج على نار هادئة ثلاثين دقيقة.
- في هذه الأثناء يُخلط اللحم المفروم والبصل والكزبرة الخضراء المفرومان فرماً ناعماً والكزبرة اليابسة والبهار والقرفة والملعقة الأخرى من زيت الزيتون.
- تُصنع كراتٌ صغيرة من هذه العجينة وتقلى بالزيت.
- تضاف في القدر المكسّرات وعصير العنب ثم كرات اللحم وتُترك على نارٍ هادئة لمدّة ثلاثين دقيقة.

- 100 غرام من السبانخ المفرومة فرماً خشناً

- 15 غراماً من الكزبرة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً

- 25 غراماً من الكزبرة الخضراء المفرومة فرماً خشناً

- ملعقتان صغيرتان من الكزبرة اليابسة المطحونة

- ملعقتان صغيرتان من القرفة المطحونة

- 25 غراماً من كلٍّ من اللوز المقشور والجوز والفستق المجروش

- 50 غراماً من مسحوق اللوز

- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون

- كوب من عصير العنب الأبيض

- زيت دوّار الشمس، ملح، بهار

- تُقـدّم «العشيقة» فــي طبقٍ كبيــر مستدير ويُحاط الحـمّـص بكرات اللحم.



نسب الورّاق، الطبّاخ العربيّ الشهير في القرن العاشر، هذه الطبخة إلى الأمير إبراهيم بن المهدي (779-839) الأخ الأصغر للخليفة هارون الرشيد. وقد عدّل الوصفة الأصليّة وحدّثها ديفيد وينز David Waines، بالتعاون مع الطبّاخ يان فريزر Ian Fraser، في كتاب In a Caliph's Kitchen الذي تُرجم إلى العربيّة تحت عنوان «في مطبخ الخليفة». وجديرٌ بالذكر أنّ الوصفة الأصليّة كانت ذات مذاقٍ حامض لأنّ عصير الحصرم، لا عصير العنب الأبيض، كان يُستخدم لنقع اللوز والجوز والفستق.



نجد هذا المزيج بين السبانخ والحمّص، أكان أو لا مع اللحم، في أكلاتٍ شرقيّة وغربيّة أُخرى مثل «الاسفاناخية»

التي كانت تُحضّر للخلفاء في العصر العبّاسيّ- وتُطبخ أيضاً مع اللحم المقطّع وكرات اللحم. تُقلى قطعٌ من لحم فخذ الخروف و تُطهى في الماء عشرين دقيقة ثم تُضاف إليها السبانخ والكزبرة والثوم والبهارات. يُكثَّف المرق بإضافة حفنةٍ من الأرزّ وتُترك القِدر على النار، وهي مُغطّاة، إلى أن ينضج اللحم. في هذه الأثناء، تُصنع كراتٌ من اللحم المفروم والكزبرة المطحونة وخلطة البهارات والملح وتُقلى في السمن إلى أن تحمرّ ثمّ تُوضَع بضع دقائق في القدر وتُتبّل الطبخة بالقرفة المطحونة.

إسفاناخيّة

لأربعة أو ستّة أشخاص

250 غراماً من لحم فخذ الخروف المفروم- 250 غراماً من لحم الفخذ المقطّع- 50 غراماً من الحمّص

500 غرام من السبانخ المفرومة فرماً خشناً- 25 غراماً من الأرز

4 ملاعق صغيرة من الكزبرة المطحونة- ملعقتان صغيرتان من الكمّون المطحون

ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة- فصّان مدقوقان من الثوم - ملح- بهار- خلطة توابل.

وكان في اليونان طبقٌ يدعى كوزينيكا Kouzinika يُذكّر بالتحالف الوثيق بين الحمّص والسبانخ. يُقلى لحم البقر المفروم مع بصلة في زيت الزيتون ثم يُطهى على نار هادئة في الماء لمدّة 15 دقيقة. يُضاف السبانخ والحمّص المنقوع والمسلوق وتُترك القِدر على النار إلى أن يُصبح الحمّص طريّاً جدّاً. يُضاف عصير الليمون الحامض، ولكنْ كانت العادة أن يُخفق العصير جيّداً مع صفار البيض وأن يُذاب المزيج في قليلٍ من المرق البارد قبل أن يُسكب في الكوزينيكا قطرةً قطرة لتفادي تجمّد البيض.

كوزينيكا

225 غراماً من لحم البقر المفروم- 225 غراماً من السبانخ المفروم فرماً خشناً-

100 غرام من الحـمّـص- بصلة كبيرة- زيت زيتون- عصير ليمونتيْن حامضتـي

ملح، وبهار.

يحقّ للذين لا يُحبّون السبانخ بسبب ذكرياتهم السيّئة عنه كما كان يُفرض عليهم في المطاعم المدرسية أن يلجأوا إلى السِلق، فهو أيضاً من أصدقاء الحـمّـص، وربّما كان أقرب إليه من السبانخ. وفي الأندلس اليوم أكلةٌ يجتمعان فيها، ويبدو أنّها أثيرةٌ عندهم- ولكنّها لن تُغوي المسلمين عندما يطّلعون على مُكوّناتها!

الحـمّـص بالسِلق

Berza de acelgas

لسبعة أشخاص

كيلوغرام من السِلق المفروم- 500 غرام من الحـمّـص- 250 غراماً من الفاصولياء البيضاء

750 غراماً من لحم البقر المقطّع- 500 غرام من الشمنزير الطازج

250 غراماً من الشوريزو والنقانق- ملعقة طعام من شحم الخنزير

ملعقة طعام من الفلفل الأحمر أو من مزيج الفلفل الحرّيف والحلو.

تُطهى الفاصولياء ثمّ الحـمّـص مع الشمنزير في قِدرٍ من الفخّار أو من الحديد المسبوك المطلي بالميناء، وتُضاف جميع المكوّنات الأُخرى دفعةً واحدة عندما تطرى القرنيّات وتُترك القدر على نارٍ هادئة إلى أن ينضج اللحم.



أمّـا الكاتالونيون فطريقتهم في طبخ الحـمّـص مع السِلق تقوم على أن يُطهى الحـمّـص المنقوع مع «السوفرجيت» أو «السوفريتو» (صلصة بصل وثوم وطماطم وزيت زيتون) ثمّ تُضاف شريحةٌ من لحم الخنزير المملّح المقطّعة إلى مُكعّباتٍ، والسلق المفروم فرماً خشناً. تُطبخ هذه الأكلة أيضاً مع السبانخ، ويجب في الحالتين تكثيف مرقها وأن لا تؤكل إلّا بعد أن «ترتاح» خمس عشرة دقيقة.

الحـمّـص بالسِلق

Cigrons amb bledes

250 غراماً من الحـمّـص- 800 غرام من لحم الخنزير المملّح - نصف كيلوغرام من السِلق

بصلتان- حبّتان ناضجتان من الطماطم- ورقة غار- 4 فصوص من الثوم

زيت زيتون- ملح وبهار.



القسم التاسع
الطبق الرئيسي
مع سُلابة المواشي والدواجن

طاجن هرغمة

المغرب

المكوّنات لستّة أو ثمانية أشخاص

- 6 إلى 8 أكارع ضأن
- 300 غرام من الحمّص
- 200 غرام من القمح المقشور أو الأرزّ

طريقة التحضير

- تقشر حبّات الحمّص (المنقوعة مسبقاً).
- يغُسل القمح قبل أن يدقّ قليلاً في الجرن.
- تُوضَع جميع المكوّنات: الحمّص والقمح وأكارع الضأن (كلّ كراع مقطّع إلى ثلاث قطع) وشرائح البصل والتوابل والزيت في قِدرٍ من الحديد الصلب المطليّ بالميناء (والأفضل في طاجن إذا توفّر).
- تُخلط المكوّنات جيّداً وتُملَّح باعتدال وتُغمَر بالماء.
- تُطهى الطبخة طويلاً والقِدر مغطّاة على نار هادئة. ويعوّض عن التبخّر بين الحين والآخر بالقليل من الماء الساخن ويُضبط التتبيل قبل التقديم.

- بصلتان

- 2 دسيليتر من
زيت الزيتون

- ملعقـة صغيرة
مـن الفلفـل
الأحمـر الحلو

- ملعقة صغيرة
من الزنجبيل
المطحون

- رشّة من الفلفل
الحرّيف

تُباع أكارع الغنم في أيّامنا مُنظّفة جاهزة للطبخ. مع ذلك يجب الانتباه إلى خلّوها من الوبر وغسلها بعناية... وطهوها لوقتٍ طويل. كانت تُطبخ في قدر من الفخّار توضع تحت طبقةٍ من الرماد الـمُلتهب، وجرت العادة أن تُسكب بعد طهيها في طاجنٍ سلاوي.



وجدنا في كتابٍ صغير عنوانه «وصفات طبيخ مغربيّ مُعدّلة» Recettes de cuisine marocaine normalisées، من تأليف ه. غيبرات H. Guépratte وم. كيلر M. Keller و ل. جرمانو L. Germaneau، صدر في الرباط في خمسينات القرن الماضي، وصفة هرغمة لا قمح فيها ولا أرزّ، وتوابلها الثوم والبهار والفلفل الحرّيف. ولا ينسى المؤلّفون تذكير القارئ بأنّها تُطبخ في قِدرة الفخّار على الـمِجمّر التقليديّ. المهمّ في نظرنا أن تُترك القدر طويلاً على نار هادئة حتى تمتزج العصائر كما ينبغي لها أن تكون.

وفي المغرب وصفةٌ أُخرى لا تختلف كثيراً عن هذه، كانت من اختصاص اليهود، وتُطبخ بكُراع البقر الكوشير (الحلال): يُقطّع الكُراع ويُطيَّب بالزعفران والكمّون ويُطهى بعد ذلك طويلاً مع الحمّص على نارٍ هادئة، ويجب الاحتفاظ بالقليل من الكمّون لتتبيل الطبق لحظة تقديمه. وربّما كان من الأفضل، تلافياً لتقطيع كُراع البقر قطعاً صغيرة، استخدام كُراعيْ عجلٍ.

كُراع البقر بالحمّص

كُراع بقر (أو كُراعا عجل صغير)- 500 غرام من الحمّص

ملعقة صغيرة من الكمّون المطحون- نصف ملعقة صغيرة من الزعفران

3 دسيليترات من زيت الزيتون- ملح وبهار.

أمّا في إيطاليا فقد وقعنا على وصفةٍ مُشابهة... ولكنّ الكراع كراع خنزير. تُسمّى الطبخة ceci con zampina di maiale ويُستعاض فيها عن توابل المغرب بالتوابل المعهودة في ضفاف البحر المتوسّط الشماليّة، أي إكليل الجبل والقصعين.

كراع الخنزير بالحمّص

Ceci con zampina di maiale

150 غراماً من الحمّص (المنقوع والمصفّى قبل الطهو)- كُراعا خنزير (كلّ منهما مقطّع إلى قطعتين)

750 غراماً من فتيلة الخنزير (المقطعة إلى قطع كبيرة نسبيّاً)

3 بصلات (كلّ واحدة منها مُقطّعة إلى أربع قطع)- جزرة واحدة (مُقطّعة إلى دوائر)

ساقان مفرومان من الكرفس- عرق من إكليل الجبل- عرق من القصعين

جبن برمزان- ملح وبهار.

تُوضع جميع المكوّنات في الماء البارد وتُملّح وتُبهّر وتوضع في قدر على نار هادئة حتى الغليان، ثمّ تُطهى من ثلاث إلى أربع ساعات إلى أن ينسلخ اللحم عن الأكارع ويُصبح المرق جيلاتينيّاً. يُضبط التتبيل لحظة رفع الطبخة عن النار.

يُؤكل في بداية الوجبة حساء الحمّص والخضار ويُرش عليه جبن البرمزان المبروش أو جبن البكورينو. ثمّ يُقدّم اللحم تُرافقه أصناف الفلفل الحرّيف والحلو والبصل والخيار المخلّل.

وكان الإيطاليّون فيما مضى يستخدمون شحمةً في رأس الخنزير تعلو عينيه، هي أدسم ما فيه، وكان الطبق يُسمّى for tempia di maiale، يطهوه الفلّاحون في شمال البلاد في فصل الشتاء، ولكنّ الوصفة التي ذكرناها هي المعمول بها على ما يبدو في أيّامنا.

العُرقوب المحشو

لا يُمكننا الآن إلّا أن نتطرّق إلى أكلةٍ تقليديّة تشتهر بها منطقة سيفين الجنوبية Cévennes méridionales في فرنسا هي عرقوب الخنزير المحشيّ المطبوخ مع الحمّص garrou cévenol. وتتميّز هذه الأكلة بطريقة تحضيرها وبأنّها تُطبخ في بعض المناسبات الدينيّة. نحن مدينان فيما نعرفه عنها إلى السيّدتين آنيك فيدنسيو Annick Fédensieu وأدريين دوران تولو Adrienne Durand-Tullou. يُكسَر العرقوب ليُسحَب منه العظم، ثمّ يُستخرج لحمه ويُفرم فرماً ناعماً ويُتبَّل جيّداً بالملح والبهار والزعتر والغار والثوم والتوابل. يُملأ العرقوب بهذه الحشوة ويُخاط ويُلفّ بقماشة معقودة لكي لا تتبعثر الحشوة في أثناء الطهي، ولكنّ بعض الطبّاخات يفضّلن طهو العرقوب على حدة في قِدرٍ من الفخّار تُدعى toupin. ويُقدَّم الطبق مع صلصةٍ مُخلّلة ومُثوّمةٍ حرّيفة. ومن المفروض أن يُنقع العرقوب قبل البدء بإعداده، مثله مثل الحمّص. واعتاد الفلّاحون في هذه المنطقة على طبخ عراقيب الخنازير التي قُتلت في الشتاء ومُلّح لحمها وجُفِّفَ واحتُفِظَ به حتّى بداية الربيع.

كانت العراقيب بالحمّص الأكلة الأثيرة في أحد الشعانين عند المسيحيّين الكاثوليك والبروتستانت على حدٍّ سواء. والسبب هو القصّة التي تُروى في البروفانس عن مرور المسيح وهو في طريقه إلى القدس بحقلٍ زُرع فيه الحمّص فابتلّ رداؤه بالندى... لم يعد أغلب الفلّاحين في أيّامنا يذبحون خنازيرهم بأنفسهم، لذا صار اللحّامون والشوّاؤون في السيفين وفي نجود بلانداس Blandas يُعدّون هذه الأكلة ويعرضونها للبيع قُبيل عيد الفصح.



كروش وأكارع غنم

العراق، لبنان، فلسطين، سورية

المكوّنات لثمانية أشخاص

- كرشتا غنم
- 4 أكارع غنم
- كيلوغرامان ونصف من لحم كتف الحمل المفروم (غير المجرّد من دهنه)
- 100غرام من أكواز البصل
- بصلتان متوسّطتا الحجم
- 200 غرام من الحمّص المنقوع والمقشور
- كوب ونصف من الأرزّ المصريّ المنقوع
- ملح
- بهار أبيض
- بهار أسود
- قشرة برتقالة
- ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

طريقة التحضير

- بعد تنظيف الكرشة جيّداً تُقطَّع إلى مستطيلات بحجم 15 * 20 سنتيمتراً.

- تُحضَّر الحشوة بمزج اللحمة والأرزّ والحمّص والبصل والبهارات. تُوضَع في كلّ مستطيل 7 ملاعق كبيرة من الحشوة وتُخاط أطراف المستطيلات.

- تُغلى في قِدرٍ 7 ليترات من الماء مع ورقتي الغار وقشرة البرتقالة والبصلتين.

- يُرَشّ الملح والبهار وتُوضَع كرات الكروش وأكارع الغنم في القِدر. ترفع رغوة الحساء عدّة مرّات ثم تترك القِدر على نار متوسّطة الحرارة لمدّة أربع ساعات.

- يَقدَّم الحساء على حدة، ساخناً جداً ومنكّهاً بالثوم المدقوق والخلّ ومعطّراً بالنعناع اليابس، وتُقدّم الكروش والأكارع في طبقٍ كبير يُزيّن بحسب الأذواق.

- ملعقة صغيرة من الكراوية المطحونة

- ملعقة صغيرة من العصفر

- ورقتا غار

بعد إتمام شعائر عيد الأضحى، ينكبّ معظم مسلمي المشرق العربيّ بشغفٍ على لذائذ سُلابة الذبيحة. وقد تقصّدنا تبسيط الوصفة واستبعاد أمعاء الغنم بسبب صعوبة تنظيفها وحشوها، وهذا أمرٌ لا يحتمل التهاون فيه. إذا أردتم

تجريب وصفتنا فلا تنسوا تقشير الحمّص وتذكّروا أن قشرة البرتقال ضرورية لتعطير الحساء.



كان اليونانيّون في جزيرة كريت يأكلون الكرشة عشيّة الأعراس التي كانت تُقام أيّام الآحاد. كانت الخراف أو الماعز تُذبح يوم الجمعة

أو السبت، ولا بدّ من الإسراع في تحضير السلابة إذ لا يمكن الاحتفاظ بها طويلاً. تتطلّب الوصفة الكريتية Koilia me rovithia فرم الرئتين والكرشة إلى قطع صغيرة وتسقيتها بعصير الليمون الحامض ثم طهوها ببطء شديد مع الحمّص (المنقوع مسبقاً) في صلصة طماطم مبهّرة.

رئتا وكرشة الخروف بالحمّص

Koilia me rovithia

لأربعة أشخاص

رئتا وكرشة خروف أو ماعز- 500 غرام من الحمّص- بصلتان

500 غرام من الطماطم المهروسة

زيت زيتون- ملح وبهار.

حمّص بسقط الدواجن
Cigrons amb menuts
إسبانيا

المكوّنات لستة أشخاص

- 350 غراماً من الحمّص
- سلابة دجاجتين

- يُضاف اللحم (أو الجانبون) إلى المقلاة بعد تقطيعه مكعّباتٍ صغيرة، ويُخلط مع الطماطم المنزوعة البزور والمقطّعة قطعاً كبيرة.

- يُوضع الحمّص (المنقوع مسبقاً) في قِدرٍ من الفخّار topi أو في قِدرٍ من الحديد المسبوك المطلي بالميناء.

- 150 غراماً مـن لحم الخنزير المتبّل والمملّح أو من الجانبون النـيء.

- حبّتان ناضجتان من الطماطم

- 3 فصوص من الثوم

- نصف حزمة من البقدونس

- زيت زيتون، ملح وبهار

- تُصبّ المكوّنات السابقة على الحـمّـص ومعها فصوص الثوم ووريقات البقدونس المفرومة فرماً ناعماً وتُخلط وتُملّح (قليلاً) وتُبهّر.

- تُغمر بالماء وتُطهى على نار هادئة والقِدر مغطّاة حتى يطرى الحـمّـص ويتكثّف المرق.

- يُضبط التتبيل لحظة رفع القِدر عن النار.

طريقة التحضير

- تُقطَّع السُلابة (الكبد والحوصلة...) وتُقلى في الزيت الساخن.





هذه أكلةٌ عائليّة شعبيّة في البلاد الكاتالونية، سهلة التحضير، نُضيف إليها وصفةً مغربيّة لبيض الغنم بالحـمّـص والبصل تُبيّن مثلها التكامل بين الحـمّـص وسُلابة الحيوان.

يُقطّع بيض الغنم إلى مكعّبات بحجم 2 إلى 3 سنتيمترات،

يُقشر الحـمّـص (المنقوع مسبقاً) ويُدقّ قليلاً في الجرن، تُقطّع البصلتان إلى دوائر، وتُمزَج هذه المكوّنات في طاجن أو في أيّ قِدرٍ لا تتأكسد وتُضاف إليها الزبدة والزعفران والبهار والملح ثم تُغمَر بالماء. توضع القدر على النار حتى الغليان ثمّ على نار هادئة وهي مُغطّاة إلى أن ينضج الحـمّـص. يُمزج البصل الـمُـتبقّي (المقطّع إلى شرائح) والزعفران والبقدونس المفروم مع المكوّنات الأخرى وتوضع القِدر على النار من جديد حتى الغليان، ثمّ يُرفع



غطاؤها وتُترك على نارٍ هادئة مع المزيد من الماء الساخن إذا اقتضى الأمر. يجب أن يتكثّف المرق قبل رفع القدر عن النار واستكمال تتبيل الطبخة وسكبها في طبقٍ كبير.

بيض الغنم بالحـمّـص والبصل

كيلوغرام ونصف من بيض الغنم- كيلوغرام من البصل

200 غرام من الحـمّـص- 100غرام من الزبدة

نصف حزمة من البقدونس- ملعقة صغيرة من البهار المطحون

ثلث ملعقة صغيرة من الزعفران - ملح.

يُمكن لمن لا يستسيغ بيض الغنم الاستعاضة عنه بلحم الخروف (الكتف أو هبر الأضلاع) أو بعرقوب عجل فيقترب بذلك من طاجن اللحم بالحمّص والبصل.

القسم العاشر
الطبق الرئيسي
مع الخضار والمعجّنات والأرزّ

الحمّص بالمعجّنات
Ciceri e tria
إيطاليا

المكوّنات من أربعة إلى ستّة أشخاص

- 300 غرام من الحـمّـص
- 500 غرام من طحين الحنطة
- بصلة
- ساق من الكرفس
- جزرة
- عرق البقدونس
- حبّتان من الطماطم مقشورتان ومنزوعتا البزور
- 3 فصوص من الثوم
- زيت زيتون

تحضير الحـمّـص

- يُطهى الحـمّـص المنقوع فــي الماء ويرمى ماء الطهي لحظة الغليان.

- خارج النار يُضاف البصل والكرفس والجزرة المقطّعة إلى قطع صغيرة والطماطم المفرومة وفصّ الثوم المسحوق.

- يُسكَب الماء الـمُـغلى ويُضاف البقدونس، وقليل من الملح.

- بجب أن يغمر الماء المكوّنات وزيادته إذا دعت الحاجة أثناء الطهو الذي يتواصل على نار هادئة لمدّة ساعتين تقريباً. عند نهاية الطهو يُصفَّى الحـمّـص ويُسحَب البقدونس.

تحضير الإطرية

- تُصنع العجينة من الدقيق والقليل مـن الملـح والماء الفاتر وتُبسط بالمرقاق أرقّ سماكة ممكنة.

- تُقتطع شرائح بعرض نصف سنتمتر إلى سنتيمتر ثم تُقصّ بطول 5 إلى 10 سنتيمترات.

- تُوضع على ورق مرشوش بالطحين لمدّة 2 إلى 3 ساعات إلى أن تجفَّ.

- يُطهى ثلث هذه الشرائح بالماء المالح على أن لا تنضج تماماً.

- فـي مقلاة تُقلى شرائح العجين الباقيـة فــي الزيت (يجب أن تكون كميّة الزيت كافية لكي يُتبّل بها الطبق في نهاية الطبخة).

- تقديم الطبق

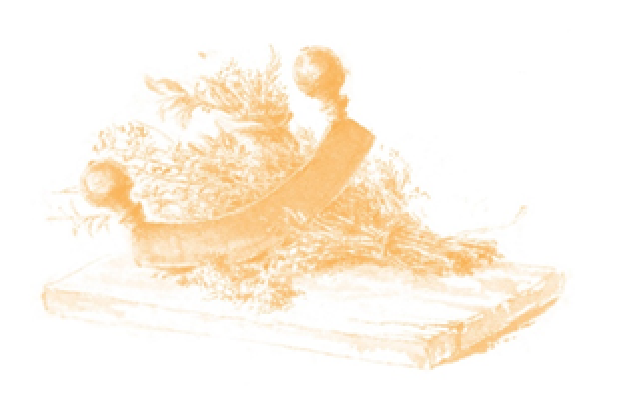
- بعـد أن تكتســب المعجّنـات المقليّة لونـاً ذهبياً متجانساً، تُسحب من زيت القلـي وتُضاف إلـى الحـمّـص وإلى المعجّنات المطهوّة في الماء.

- يُحمّر الثوم المفروم فـي زيت القلـي. ثم يسكب كلّه ويُضبط التتبيل بالملح والبهار.

- تُعاد الطبخة إلـى المقلاة الكبيرة وتُخلط بسرعة على نارٍ قويّة بملعقة خشبيّة.



قد يُفاجئُ الجمع بين المعجّنات والحـمّـص من لا يعرفونه ولكنّه قديم في مطابخ الشرق والغرب، يُبرّره من حيث قيمته الغذائيّة تكامل الأحماض الأمينيّة التي توفرها البقوليّات والحبوب، وهذا ما يسدّ إلى حدٍّ بعيد احتياجات الجسم البروتينية بكلفة أقلّ من اللحوم.



يعود أصل وصفتنا إلى منطقة لتشه Lecce في إقليم بوليا (أبولي القديمة التي أعطت الأباطرة الرومان أفضل طبّاخيهم). تُسمّى Ciceri e tria أو massaciceri وتُطبخ بكثرة وبطرق مُختلفة ومُبسّطة، منها مثلاً طريقةٌ يُطهى فيها الحـمّـص والعجينة في الماء، بمقادير مُتساوية وكلٌّ على حدة، ثم يُتبّلان معاً بالأفاويه وزيت الزيتون، والأفضل بصلصةٍ تُصنع بقلي بصلةٍ مفرومة في زيت الزيتون إلى أن تذبل وتشقر، ثمّ يُضاف إليها بعض حبّات الطماطم الناضجة المقشورة والمنزوعة البزور وتُترك على النار ربع ساعة حتّى يتكثّف المرق.

كانت أكلة massaciceri كما ذكرنا من قبل تُعدّ خصوصاً بمناسبة عيد القدّيس يوسف في 19 مارس، وهو أيضاً عيد الفقراء. كانت العادة تقتضي عشيّة العيد إطعام ثلاثة معوزين يمثّلون العذراء مريم والقدّيس يوسف والطفل يسوع. وكانت العائلات الثريّة تدعو خمسة معوزين يُمثّل اثنان منهم القديسة حنّة والقدّيس يواكيم، وتُثبت وراء مقعد الداعي لوحة كبيرة تُمثّل القديس يوسف.

جرت العادة أيضاً أن تُقدّم مع طبق Ciceri e tria مُقرمشات البطاطا purpette de patate والبسكويت المقلي الـمُـزيّن بالكريما zeppule.

شول
Chole
الهند

المكوّنات لستّة أشخاص

- 250 غراماً من الحـمّـص
- ليتر ماء
- ورقة غار
- ملعقتان كبيرتان من السمن
- عود من القرفة
- 6 حبّات من البهار
- نصف ملعقة صغيرة من

طريقة التحضير

- يُطهى الحـمّـص (المنقوع مسبقاً) نصف ساعة في طنجرة ضغط مع ورقة الغار والقليل من الزبدة.
- يُصفّى الحـمّـص ولكن يُحتفظ بماء السلق.
- يُهرس ثلث كوب من الحـمّـص.
- تُطحـن القرفـة والبهـار والهـال وكبـش القرنفـل والكمّون للحصول على خلطة «الغارام ماسالا» garam masala.
- تُذاب 3 ملاعق كبيرة من السمن (أو مزيج من الزبدة والزيت) في قِدر سميكة القعر ويُقلّى فيها الزنجبيل والفلفل ثم تُوضع خارج النار التوابل من كركم وبابريكـا وكزبـرة وفلفل حلـو وحلتيت. تُحرَّك المكوّنات بعناية وتُعاد القدر إلـى النار، مع إضافة حبّة الطماطم، وتقليبها لمدّة خمس دقائق.
- يُضاف الملح والحـمّـص وهريس الحـمّـص ونصف كـوب من ماء السـلق وعصير الليمون الحامض وتُخفض حرارة النار وتُغطّى الطنجرة ويتواصل الطهو حتى يتكثّف المرق.

مسحوق حبّ الهال	- يُرش «الغارام ماسالا» ويُحرّك الخليط مع السمن الباقي وتُرشّ عليه الكزبرة الطازجة.
- 8 أكباش قرنفل	- يُقدَّم الطبق بعد تزيينه بشرائح الليمون الحامض.
- ملعقة طعام من الكمّون	
- ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج المفروم	
- ملعقــة صغيرة مــن الفلفل الأخضر المفــروم (حسب الذوق)	
- ملعقة صغيرة من الكركم	
- ملعقة صغيرة ونصف من الكزبرة	
- نصف ملعقة من الفلفل الحلو	
- نصف ملعقة صغيرة من الحلتيت	
- حبّة طماطم كبيرة مقشورة ومنزوعة البزور ومهروسة	

- ملعقة صغيرة
من الملح

- 3 ملاعق من
عصير الليمون
الحامض

- 3 ملاعق
طعام من
الكزبرة الطازجة
المفرومة فرماً
ناعماً

- 6 ليمونات
خضراء

يُطهى هذا الطبق الشعبي، الـمُشبع بالأفاويه، خصوصاً في البنجاب وأوتار برادش Uttar Pradesh، ويُستخدم فيه الحـمّـص البنيّ kala chana، ويُقدَّم في مطاعم السوق بصحبة رفيقيه التقليديين: الخبز المقلي bhatura وصحن الخضار النيّئة، وغالباً ما تكون له كثافة الحساء.

الكُشري

مصر

المكوّنات لستة أشخاص

- 300 غرام من العدس الأخضر
- 300 غرام من الحـمّـص المنقوع والمقشور
- 200 غرام من الأرزّ
- 200 غرام من المعكرونة
- كيلوغرامان من البصل المقطّع إلى دوائر
- 4 حبّات من البصل المفروم فرماً ناعماً
- 4 فصوص من الثوم المفروم
- حبّة من الفلفل الأخضر
- علبتان صغيرتان من معجون الطماطم

طريقة التحضير

- يُطهى الحـمّـص (المنقوع مسبقاً) في الماء المملّح.
- تُقلى فـي قدرٍ أُخرى بصلةٌ مفرومة فـــي زيت الزيتون ثم يُضاف العدس المنقّى والمغسول. يُغمر قليلاً بالماء ويُملّح ثم يُوضع على النار.
- بعد نصف ساعة يُضاف الأرزّ إلى العدس بعد ضبط كميّة الماء (كوبان لكلّ كوب من الأرزّ).
- تُسلق المعكرونة في الماء وتُسكب في القِدر.
- يُقلى البصل المفروم والثوم في مقلاة ويُضاف الخلّ ويُترك قليلاً على النار ثمّ يُضاف معجون الطماطم وكوبان من الماء الـمُـغلى والكمّون والكزبرة والفلفل الأخضر والفلفل الأحمر، وتُخلَط المكوّنات جيّداً وتُترَك على نارٍ هادئة.
- يُقلى باقي البصل إلى أن يُصبح بنيّاً ويُحتفَظ به دافئاً.
- تخلط برفق فـي القدر جميع المكوّنات وتُترك بضع دقائق على النار، ثم تُسكب فـي صحنٍ عميق واسع وتُسقى بالصلصة وتُغطّى بالبصل المقليّ.

- 5 ملاعق طعام من الخلّ

- ملعقة صغيرة من الكمّون المطحون

- ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة

- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر المطحون (حسب الذوق)

لا شكّ في أنّ اسم الكشري المصريّ متحدّر من الكيشاري الهندي Khichari، وهو مزيج من الأرزّ والبقوليّات، يتميّز أحياناً بالبساطة، ويكون أحياناً مثقلاً بالفواكه المجفّفة والخضار. لم يكن هذا النوع من الخلطات غريباً عن العرب فيما مضى، ولا عن المصريّين في العصور القديمة. الجديد هو استخدام المعكرونة أو السباغيتي أو غيرهما من الـمُـعجّنات الإيطاليّة الأصل، واسم هذه الأكلة الشعبيّة المستعار من الهند يذكّرنا بأنّ الهند ومصر كانتا جوهرتي التاج البريطاني.

يُشترط لنجاح هذه الطبخة أوّلاً أن تُطهى الحبوب والبقوليّات بعناية حتى تنضج بشكلٍ كافٍ، لا أكثر ولا أقلّ، ثانياً أن تكون الصلصة مُنكّهةً وكثيفة، وثالثاً أن يكون البصل وفيراً ومقرمشاً. نُصرّ على هذه الشروط إذ كثيراً ما يعتقد الناس أنّ الكشري طبقٌ بسيط يُمكن إعداده كيفما اتّفق.

كذلك أمر المخلوطة اللبنانية، وهي من الأكلات الأثيرة لدى أهالي الجبال المسيحيّين في أيّام الصوم. تأبى المخلوطة أن تُساء معاملتها ظنّاً أنّ مكوّناتها، من حـمّـص وقمح وفاصولياء حمراء وعدس، قاسيةٌ وتتحمّل القسوة. يجب أن توضع الحبوب في القِدر وفق نظامٍ صارم: الحـمّـص والقمح أوّلاً، مع القليل من بيكاربونات الصودا، ثمّ تُضاف بعد ساعة الفاصوليا الحمراء، وفي النهاية العدس والأرزّ. وقبيل الجلوس إلى المائدة تُقلى شرائح البصل المقطّعة إلى أنصاف أقمار

في زيت الزيتون إلى أن تكتسب لوناً بُنّياً فتتوافق طعماً وشكلاً مع المخلوطة، ولا تنسوا أن تُرفقوها بسلطةٍ مُنعشة، وبصحنٍ من اللفت المخلّل والفجل.

مخلوطة

لأربعة أشخاص

150 غراماً من الحـمّـص- 150 غراماً من الفاصولياء الحمراء- 150 غراماً من العدس

150 غراماً من القمح المقشور- 150 غراماً من الأرز- 3 بصلات كبيرة

زيت زيتون- بيكاربونات الصودا- ملح وبهار.

يُشبه هذا الطبق أكلةً من ليغوريا في إيطاليا تُدعى mes'ciua. هي أيضاً قرويّة متينة البنيان يجتمع فيها القمح والحـمّـص والفاصولياء، ولكنْ البيضاء. تُنقَع هذه الـمُكوّنات منفصلةً طوال الليل ثم تُطهى مُجتمعةً في الماء الـمُملّح، مع إكليل الجبل والقصعين. تُضاف الحنطة في منتصف الطهو مع القليل من زيت الزيتون. يجب الانتباه إلى غمر المكوّنات بالماء الساخن على أن لا تسبح فيه لحظة سكبها في صحن التقديم.

مسكويّا Mes'cuia

200 غرام من الفاصولياء البيضاء- 200 غرام من الحـمّـص- 150 غراماً من الحنطة- غصن من إكليل الجبل أو من القصعين- 10 ملاعق طعام من زيت الزيتون- ملح وبهار.



الأرزّ والحـمّـص في الفرن

Arroz al horno

إسبانيا

المكوّنات لستّة أشخاص

- 600 غرام من الأرزّ
- 150 غراماً من الحـمّـص
- 300 غرام من البطاطس المقشّرة
- 200 غرام من السوبرسادا sobresada9
- رأس ثوم

- حين تطرى حبّات الحـمّـص تقريباً، يُحمّى الفرن مسبقاً على درجة حرارة عالية فيما يسخّن الزيت على حـدة فـي صينيّة مرتفعة الحواف.
- يُوضـع رأس الثـوم المغسول مسبقاً والمجفّف فــي الزيــت الساخن.
- بعد ثلاث أو أربع دقائق تُضاف البطاطس المقطّعة إلى شرائح والطماطم المقشورة المنزوعة البزور والمهروسة.
- يُضـــاف القليـل مـن الملــح والحـمّـص المطهوّ والمصفّى والسوبرسادا[107] المقطّع.
- تُخلَط المكوّنات بعناية ويُنثَر عليها الأرزّ وتُسقى بمرق اللحم الساخن جدّاً.
- تُترَك الطبخة دقيقتين أو ثلاثاً ثم يُضبط التتبيل وتُوضع الصينيّة في الفرن ويتواصل الطهو على نار متوسّطة عشرين دقيقة.

- 6 حبّات طماطم ناضجة

- ليتر ونصف من مرق لحم البقر (أو الدجاج)

- 10 سنتيليترات من زيت الزيتون

- ملح وبهار

- تُفصَل فصوص الثوم وتزيَّن بها البرنيّة ويُقدّم الطبق ساخناً.

طريقة التحضير

- يُطهى الحمّص(المنقوع مسبقاً) في ماء مملّح.

لا شكّ في أنّ «سوبرسادا» مايوركا المرهفة، المُنهكّة بالفليفلة الحلوة، هي التي تُضفي على الأرزّ بالفرن نكهته الخاصة. لننتقل من جزر الباليار إلى جزيرة رودس في اليونان حيث وجدنا طبخةً عائليّة يقترن فيها الأرزّ بالحمّص. ربّما كان اليهود الذين استقرّوا في الجزيرة بعد أن طُردوا من إسبانيا مع المسلمين قد حملوها معهم. الوصفة بسيطة: يُقلى البصل المفروم فرماً ناعماً في القِدر، وحين يصبح شفّافاً تُضاف الطماطم المقشورة والمنزوعة البزور والمهروسة، ثمّ الحمّص (المنقوع مسبقاً والمسلوق) بعد أن يتكثّف المرق، ثمّ الأرزّ. يُمزج محتوى القدر ويُملَّح ويُبهَّر ويُغمَر بالماء وتوضع القدر على النار حتّى الغليان لتُترَك على نارٍ هادئة إلى أن يتشرّب الأرزّ كلّ الماء (يمكن إضافة الماء الساخن أثناء الطهو إذا دعت الحاجة).

الأرزّ بالحمّص

Arroz kon garvanzos

500 غرام من الحمّص- 150 غراماً من الأرزّ- بصلتان كبيرتان مفرومتان فرماً ناعماً

5 حبّات من الطماطم الناضجة

6 ملاعق طعام من زيت الزيتون- ملح وبهار.



الحمّص بالسبانخ

Nivik

أرمينيا

المكوّنات لستّة أشخاص

- كيلوغرام من السبانخ
- 500 غرام من الحـمّـص
- بصلتان مفرومتان
- زيت زيتون
- ملعقتا طعام من معجون الطماطم
- ملح، وبهار
- ملعقة صغيرة من السكّر

طريقة التحضير

- يُطهى الحـمّـص (المنقوع مسبقاً) ساعتين في كميّة ماء تفوق كميّته بثلاث مرات.

- يُقلى البصل في زيت الزيتون ويُضاف معجون الطماطم والسكّر والملح والبهار إلى الحـمّـص.

- يُغسَل السبانخ ويُفرَم فرماً خشناً ثمّ يُضاف إلى الحـمّـص.

- تُغطّى القدر ويُطهى محتواها عشرين دقيقة.

- يُقدَّم الطبق ساخناً أو بارداً يرافقه الخبز والخضار المخلّلة.



ذكرنا آنفاً أكلاتٍ تجمع السبانخ والحـمّـص واللحم. ربّما كانت هذه الأكلة تُطبخ في أيّام الصيام، وهي سهلة الإعداد. يجب فقط مراقبة كميّة المرق وإضافة القليل من الماء عند الحاجة، وهذا منوط

بنوعيّة الحـمّـص.

تختلف عنها الطريقة السوريّة اللبنانيّة: يجب أوّلاً أن يُقشر الحـمّـص بعد طهيه، ثم يُقلى بضع دقائق في زيت الزيتون مع البصل وتُضاف السبانخ المغسولة والمصفّاة والمفرومة فرماً خشناً والملح والبهار وتُترَك القِدر وهي مغطّاة على نار هادئة جدّاً. وفي نهاية الطهو، يُسكَب عصير الليمون خارج النار.

سبانخ بالحـمّـص

لستّة أشخاص

كيلوغرامان من السبانخ- 250 غراماً من الحـمّـص- دسيليتر من زيت الزيتون- بصلتان كبيرتان-

ليمونة حامضة كبيرة- ملح وبهار.



سبق أن قدّمنا وصفة الكوزينيكا اليونانية Kouzinika بلحم البقر، ولكن يمكن أن يُستغنى عنه. في هذه الحالة، يُقلى البصل حتى يصبح شفّافاً ثمّ يُضاف الحـمّـص المنقوع مسبقاً ويُغمَر بالماء المملّح قليلاً ويُترَك على نار هادئة ساعة على الأقلّ والقِدر مغطّاة.

وحين يطرى الحـمّـص يُضاف السبانخ، ومعه باقة من الشبث المفروم فرماً ناعماً والملح والبهار ويتواصل الطهي على نار

هادئة لمدّة عشر دقائق. يُسقى الطبق لحظة
تقديمه بعصير الليمون الحامض.



الحـمّـص بالسبانخ

Garvanzos kon spinaka

لأربعة أشخاص

500 غرام من السبانخ- 200 غرام من الحـمّـص- بصلة كبيرة

حزمة من الشَبث- ليمونتان حامضتان

ملعقتا طعام من زيت الزيتون

ملح وبهار.

سِلق محشي صيامي

لبنان

المكوّنات لستّة أشخاص

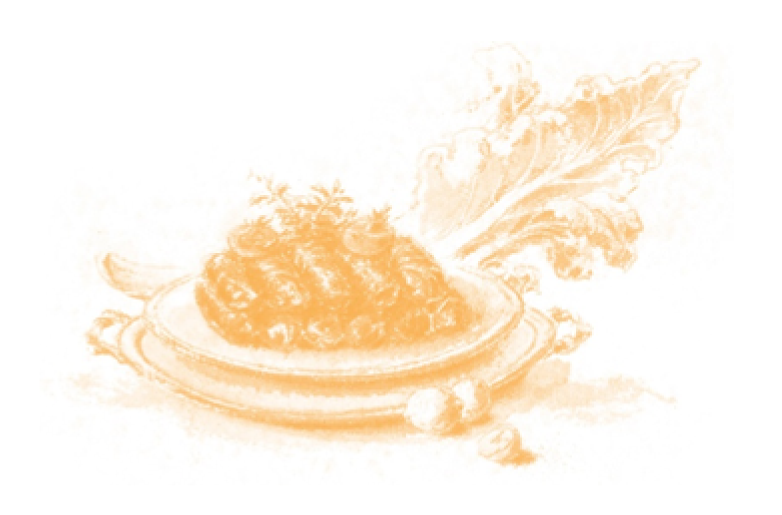
- كيلوغرام ونصف من السِلق
- نصف كيلوغرام من الليمون الحامض
- كوب من الأرزّ المصريّ
- كوب من الحمّص
- حزمتان من البقدونس
- حزمة من النعناع
- حزمة من الثوم العسقولي (أو المعمّر: سيبوليت)
- بصلتان
- نصف كوب من زيت الزيتون
- ملح وبهار وقرفة
- فلفل حلو مطحون (حسب الذوق)

طريقة التحضير

- يُضاف الحمّص (المنقوع مسبقاً والمجرّد من قشره) وزيت الزيتون والملح والبهار.
- تُسلق أوراق السِلق دقيقتين أو ثلاث دقائق مع الحرص على عدم تمزّقها ثم تُوضع في الماء البارد وتُصفَّى.
- تُحشى أوراق السلق كما تُحشى أوراق الكرمة.
- تُوضَع بعض أوراق السِلق في قعر القدر وتُصفّ الأوراق المحشوّة طبقات متتالية على أن توضع الواحدة لصق الأخرى ثم تُغطّى بصحن مقلوب مدعّم هو نفسه بحجرٍ نظيف وثقيل.
- تُغمَر القِدر بالماء المملّح وعصير 3 ليمونات و4 ملاعق طعام من زيت الزيتون.
- تُغطَّى القِدر وتُوضَع على النار حتى الغليان ثم تُطهى على نار هادئة أربعين دقيقة.
- تُقدَّم الأوراق المحشوّة فاترة أو باردة مزيّنة بدوائر الليمون الحامض.

- يُغسل الأرزّ جيّداً ويُصفّى ثم يُسكَب في وعاء كبير.

- تُغسَل جميع الأعشاب وتُجفَّف وتُفرَم فرماً ناعماً ومعها البصل المفروم ثمّ تُسكَب فوق الأرزّ.



تُطلعِنا نهاد بولس غيوم في كتابها الجميل « المطبخ اللبناني الطبيعي»a Cuisine libanaise naturelle على وصفاتٍ عديدة درج فلّاحو شمال لبنان على طبخها في زمن الصوم. وصفاتٌ متوازنة وذكية ولذيذة تثبت أنّه يمكن للطعام أن يستغني عن اللحوم من دون أن يغرق في الكآبة. وكان ابن سيّار الورّاق في القرن العاشر قد كرّس في «كتاب الطبيخ» فصلاً يستعرض فيه مآكل المسيحيين في أيّام الصيام وكيف كانوا «يُزوّرون» أشهر الأطباق العبّاسيّة مُستعيضين عن اللحوم ببدائل نباتيّة تُشبهها.

لم تكن أوراق السلق المحشوّة من بين تلك «المُزوّرات» مع أنّ الورّاق يستهلّ الفصل المذكور بوصفةٍ عن السلق. وأغلب الظنّ أنّ حشو الخضار لم ينتشر على نطاقٍ واسع في المشرق العربيّ قبل العهد العُثماني، ولذلك تُطلق حتّى اليوم على بعض المحاشي أسماء تركيّة، مثل «يلنجي دولما» حين لا تحتوي الحشوة على اللحم.

وحده الحمّص يميّز الخضار المحشوّة على الطريقة القرويّة، كما تصفها نهاد بولس غيوم، عن «اليلنجي» المديني الذي لا يحتوي على اللحم المفروم. وهو رائعٌ مع البرغل (أو الأرزّ) حين يُحشى بهما الكوسا واليقطين والباذنجان، ولكنْ لا يحتاجه الملفوف، ولا ورق الكرمة بالطبع.



الحمّص بجوز الهند
Nariyal kabli Chana usal|
الهند

المكوّنات لستّة أشخاص	**طريقة التحضير**
- 250 غراماً من الحمّص	- يوضع الحمّص (المنقوع مسبقاً) في طنجرة ضغط مع نصف ملعقة كبيرة من السمن أو من الزيت لمدّة ثلاثين دقيقة. ثم يصفّى الحمّص ويُحتفَظ بالمرق.
- ليتر من الماء	- أثناء طهو الحمّص يُخلَط الكمّون والكزبرة والشمرة والبهار والكاجو أو اللوز في مقلاة وتحمصّ سريعاً على الناشف.
- 60 مِلليليتراً من السمن أو الزيت النباتي	- تُسحَق كلّها في جرن وتُمزج في خلّاط مع اللبن والفلفل والزنجبيل وجوز الهند ونصف كوب من ماء سلق الحمّص حتى الحصول على

- ملعقة صغيرة ونصف من الكمّون

- ملعقتان صغيرتان من الكزبرة

- نصف ملعقة صغيرة من الشمرة

- 8 حبّات من البهار

- ملعقة طعام ونصف من الكاجو أو اللوز

- 250 ملّيليتراً من اللبن أو المخيض

- ملعقتان صغيرتان من الفلفل الأخضر المفروم

- ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج المفروم

- 85 غراماً من جوز الهند المجروش

- زيت للقلي

- حبّتان من البطاطس المقطّعتان إلى مكعّبات

- ملعقة صغيرة من حبوب الخردل الأسود

- 6 إلى 8 ورقات كاري meeth

مرق كثيف.

- تُقلى البطاطس ويُحتفَظ بها دافئة علــى ورق ماصّ للزيت.

- تُذاب بقيّة السمن في قِدرٍ وتُقلى فيها حبوب الخردل ثم أوراق الكاري ثمّ يُضاف الحـمّص.

- يُسكَب المرق ويُرَش الملح والكركم. تُخفَض حرارة النار وتُترَك القِدر دون غطـــاء مــع التحريك معظـم الوقت. تُضاف البطاطس قُبيل تقديم الطبق.

- يُقدَّم الطبق في صحون عميقة تُزيَّن بالكزبرة الطازجة وقطع الليمون الحامض.

neem

- ملعقة صغيرة
ونصف من الملح

- ملعقة صغيرة من
الكركم

- ملعقتا طعام من
الكزبرة المفرومة
فرماً خشناً

- 6 ليمونات حامضة
أو 6 حبّات من الليم

يعشق المطبخ الهندي البطاطا ويستخدمها أحياناً في وصفاتٍ مدهشة فيجمعها بالأرزّ مثلاً أو بالحمّص. لإنجاح هذه الوصفة من كتاب يامونا ديفي Yamuna Devi الذي ذكرناه مراراً يُنصَح بسلق الحمّص في ماء نقعه وباحترام الإرشادات المتعلّقة بالتوابل. صحيحٌ أنّ إعدادها يتطلّب وقتاً أطول من شرائها جاهزةً في برطماناتٍ أنيقة، ولكنّها أطيب طازجةً وأنكه. أمّا البطاطا فالحمّص قادرٌ على الاستغناء عنها وهو مُشبّعٌ بهذا المرق الباذخ، ولكنّه يتقبّل بسرور صحبة سلطةٍ خضراء.



كفتة الصيام

Topig

أرمينيا

المكوّنات لاثني عشر شخصاً	**طريقة التحضير**
	- يُقشر الحمّص (المنقوع مُسبقاً) ويُطحن مرتين بالمطحنة.
- كيلوغرام من الحمّص	- تُقشر البطاطا بعد سلقها بقشرتها وتُهرس بعناية بالشوكة ثم تُمزج بالحمّص ويُرشّ الملح والبهار.
- حبّتا بطاطا	- يُغلى البصل عشر دقائق في الماء.
- ملعقة صغيرة من الملح	- يُخلط البصل بعد أن يبرد بالبابريكا والكمّون والصنوبر والزبيب ثم بالطحينة ويُرَش الملح والبهار.
	- تُقصّ أربع قطع مُربّعة من قماش الطبخ (إيتامين)، ضلعها 50 سنتيمتراً، وتُبلّ بالماء الساخن وتُعصر جيّداً، ثمّ يوضع ربع مقدار عجينة الحمّص على كلٍّ منها

- بهار أبيض وتُرقّ بالمرقاق بحيث تُشكّل مربّعاً ضلعه 20 سنتيمتراً. تُضاف الحشوة إلى مطحون حديثاً العجينة وتُبسط وتُردّ زوايا القماشة إلى وسطها ويُحكم عقدها.

للحشوة:

- 3 بصلات مقطّعة على شكل أهلّة

- بابريكا وكمّون

- 100 غرام من الصنوبر، 150 غراماً من الزبيب

- 200 غرام من الطحينة

- ملــح، وبهــار أســود مطحون حديثاً

لتقديم الطبق:

- زيت زيتون، قرفة مطحونة

- ليمون حامض، بقدونس

- في قِدرٍ ملأى حتى منتصفها بالماء الـمُـغلى المملّح، تُغمَس التوبيغ في قماشاتها برفقٍ في الماء وتُترَك عشر دقائق حتى تطفو على صفحة الماء.

- تُخرج التوبيغ من قماشاتها، وبعد أن تبرد يُقسم كلٌّ منها إلى قسمين ثمّ إلى شرائح تُسقى بزيت الزيتون وتُنكّه بالقرفة وتُزيّن بشرائح الليمون والبقدونس المفروم.

ترقى وصفة التوبيغ، أي كفتة الصيام الأرمنيّة، من دون البطاطا التي لم تكن معروفةً في العالم القديم، إلى الحقبة البيزنطيّة أسوة بأطباقٍ أخرى تُعدُّ مفخرة المطبخ الأرمنيّ وتحتوي على الزبيب والصنوبر والبصل. يجب أن يُنقع الحمّص طويلاً، ثلاثة أيّامٍ على الأقلّ بحسب وصفة تقليدية، ولكنْ بشرط أن يُجدَّد الماء عدّة مرّات، وهذا إلى أن يبدأ الحمّص بالتبرعم. تنصح هذه الوصفة أيضاً ببلّ القماشات بماء السلق وعصرها بعناية.

يقترح جيرار ماركاريان في كتابه: «100 وصفة من المطبخ الأرمني التقليدي 100 recettes de cuisine traditionelle arménienne» وصفةً مُبسّطةً للسيّدات اللواتي هنّ على عجلةٍ من أمرهنّ. أليس من الأفضل، في حالتهنّ هذه، الاكتفاء بإعداد طبقٍ من البيض المقليّ ؟!

كبّة جلنت

لبنان

المكوّنات لأربعة أشخاص

- كيلوغرام من القرع
- كوب من البرغل الناعم
- ملعقتا طعام من الطحين
- نصف كوب من الحمّص المنقوع المُقشّر
- 3 بصلات مفرومة فرماً ناعماً

طريقة التحضير

- يُطهى القرع المقطّع إلى مكعّبات في الماء لمدّة 15 دقيقة ويُصفّى جيداً في مصفاة ثمّ يُهرَس.

- يُخلَط الهريس في وعاء كبير مع البرغل ويُترَك ليرتاح.

- يُعجن الطحين والنعناع والبصل والبهارات والملح مع الهريس ثمّ يَضاف الحمّص ويُخلَط مع العجينة.

- بعض ورقات من النعناع الأخضر المفرومة فرماً ناعماً

- فلفل حلو، فلفل حار، قرفة

- زيت دوار الشمس

- ملعقتان صغيرتان من السكّر، ملح وبهار

- تُبسَط العجينـة فـي صينيّة مدهونـة بالزيـت ويُخَطّ صليبٌ فيها بالسكّين، ثمّ مثلّثات ومعيّنات.

تُرَشّ الصينيّة بالسكّر وتُغمَر بالزيت وتُوضَع 40 دقيقة في فرنٍ متوسّط الحرارة.

الكبّة من مفاخر المطابخ المشرقيّة، وقوامها عجينةٌ من لحم الخروف والبرغل، تُدعَك باليد وتُدَقّ في الجرن وتُصنع منها العجائب! وفي حلب وحدها، وهي العاصمة العالمية للكبّة، ما لا يقلّ عن ستّين صنفاً منها. وقد تفنّن مسيحيّو المشرق منذ وقت طويل، كما قلنا من قبل، في تطويع المآكل لمتطلّبات الصوم فابتدعوا وصفاتٍ للكبّة تحلّ فيها الخضار والبقوليّات محلّ اللحم، ومنها كبّة القرع، ولعلّها أرفعها مذاقاً، وإن كنّا لا نستهين بكبّة البطاطس أو العدس... وصفتنا هي الأسهل، ويُمكن أن لا يُخلط هريس القرع والبرغل بالحـمّص وأن تُبسط العجينة على طبقتين منفصلتين وبينهما الحـمّص.

لا تستدعي هذه الكبّة الصنوبر، وهو معهودٌ في الحشوات، فالصيام يعني فيما يعنيه التقشّف، ولا شيء يُنافس الحـمّص في تقشّفه!

خضار مقليّة بالزيت على الطريقة الهندية

Kabli chana baigan tarkari

الهند

المكوّنات لأربعة أو ستّة أشخاص

- 90 ملّيليتراً من زيت الزيتون

- 30 ملّيليتراً من زيت القلي

- حبّتان من الباذنجان (500 غرام) مقطّعتان إلى مكعبات بحجم 2.5 سنتيمتر

- ملعقة طعام ونصف من الزنجبيل الطازج المفروم

- حبّتان من الفلفل الأخضر المنزوع البزور والمفروم فرماً ناعماً

- نصف ملعقة طعام من الكمّون

- ربع ملعقة صغيرة من الحلتيت

- نصف كيلوغرام من الطماطم المقشورة والمنزوعة البزور

- نصف ملعقة طعام من الملح

- 4 ملاعق طعام من الكزبرة الخضراء المفرومة

- ملعقة صغيرة من «الغارام ماسالا»

طريقة التحضير

- يُحمّى زيت الزيتون في مقلاة ويُقلى الباذنجان ويُحتفَظ به جانباً.

- يُحمّى زيت القلي في قدِر ويُقلى فيه الزنجبيل والفلفل وحبوب الكمّون. يُرش الحلتيت ثم تُضاف الطماطم وتُحرَّك المكوّنات جيّداً وتُرَشّ الكزبرة والبابريكا والفلفل الحلو والبهار والكركم. تُترك القِدر على نارٍ هادئة عشر دقائق.

- يُسكَب الماء ويُوضع المزيج على النار حتى الغليان ثم تُخفَّف النار ويُضاف الباذنجان والحمّص والسبانخ والملح ونصف كميّة الكزبرة الطازجة. تُترَك القِدر على نار هادئة ثلاثين دقيقة.

- قبل التقديم، تُرَشّ على الطبق بقيّة الكزبرة والغارام ماسالا.

- ملعقة طعام من
الكزبرة المطحونة

- ملعقة صغيرة من
البابريكا

- رشّة من الفلفل الحلو

- رشّة من البهار الأسود

- ملعقة صغيرة من
الكركم

- 120 ملّيليتراً من الماء

- نصف كيلوغرام من
الحمّص المسلوق

- نصف كيلوغرام من
السبانخ المغسول
والمجفّف والمفروم فرماً
خشناً

هذه الوصفة من شمال الهند، وهي مثيرة للاهتمام، اقتبسناها من يامونا ديفي وتجمع الحمّص بنوعين من الخضار، الباذنجان والسبانخ، وكلٌّ منهما اعتاد صحبة الحمّص كما رأينا ولكنْ قلّما التقيا. يُمكن تحضير الوصفة لتكون الطبق الأوّل في وجبة الطعام أو الطبق الرئيسيّ، وفي هذه الحال يُرافقه الأرزّ.



شاتني[108] الحـمّـص

Kabli chana chatni

الـهند

المكوّنات لأربعة أشخاص	طريقة التحضير
- 100 غرام من الحـمّـص	- يُشوى الحـمّـص في قِدرٍ مزدوجة القعر ثم يُغمر بالماء ويُنقع طوال الليل.
- نصف ليتر من الماء	- يُصفّى الحـمّـص ويُمزَج مع الفلفل فـــي خلّاط ويُضاف اللبن والطحينة والملح ويُنقَل إلى قصعة كبيرة.
- حبّتان من الفلفل الأحمر المجفّفتان والمنزوعتا البزور	- يُحمّى الزيــت فــي مقـلاة وتُقلى فيه حبــوب الخردل. تُضاف أوراق الكاري خـــارج النار وتوضع مع حبوب الخردل فـي القصعة وتُمزج جميع الـمُـكوّنات برفق وتُغطّى.
- 250 ملّيليتراً من اللبن	

- ملعقتا طعام من
الطحينة

- ملعقة صغيرة من
الملح

- ملعقتا طعام من زيت
السمسم

- ملعقة صغيرة من
حبوب الخردل الأسود

- 6 إلى 8 ورقات
كاري

ما من وجبةٍ هنديّة إلّا وصلصة الشاتني على المائدة، أكانت طازجةً أو مطبوخةً، وقد عرفنا سابقاً أنواعاً مُنوّعةً منها بالمانجو وجوز الهند والباذنجان والطماطم والزنجبيل وغيرها ما عدا شاتني الحمّص، وها هي تُفاجئنا بطعمها المُميّز.



القسم الحادي عشر
الحلويات

زلابية الحمّص

Chichi - frégis

فرنسا

المكوّنات

- نصف كيلوغرام من الحمّص المسلوق

- يمزج صفار البيض المخفوق مع هريس الحمّص ثم مع الحليب وماء الزهر و100 غرام من السكّر.

- يُضاف بياض البيض المخفوق جيّداً. يجب أن تكون العجينة طريّة جدّاً ولكنْ مُتماسكة.

- 6 بيضات

- 25 ملّيليتراً من الحليب

- 10 ملّيليترات من ماء الزهر

- سكّر ناعم

- زيت للقلي

- ملح

طريقة التحضير

- يُسلق الحمّص المنقوع مسبقاً في الماء المملّح. يُنزع القشر عن الحبوب وتهرس وتُحفظ جانباً.

- يُخفق بياض البيض وصفاره كلٌّ على حدة.

- يُحمَّى زيت القلي في قِدرٍ كبيرة وتُسكَب فيه العجينة بتأنٍّ وبشكل دائري حتى تتّخذ الزلابية شكل نقانق طويلة. والأفضل استعمال قمع أو مكبس الحلواني. المُهمّ هو بدء السكب في وسط القِدر مع الحرص على أن لا يُبتر حبل العجينة.

- بعد أن تُقلى العجينة وتكتسب لوناً ذهبيّاً تُوضع الزلابية على ورقٍ ماصٍ للزيت ثمّ تُكسى بالسكّر وتُقدَّم ساخنةً في قطعة من الورق العازل.

زلابية «الشيشي فريجي» شعبيّة في مرسيليا وفي النواحي المجاورة لها. يسمّونها أيضاً زلابية «الإستاك» Estaque وتدين باسمها إلى مُكوّنها الأساسي، أي الحمّص، وإلى طريقة طهيه: Chichi- frégis تعني ببساطة الحمّص المقليّ في اللغة البروفانسية المارسيلية.

كانت زلابية الحمّص تُصنع في البيوت. وفي ثلاثينات القرن العشرين، بدأ الباعة الجوّالون في شمال المدينة، وأغلبهم موسميّون، يعرضونها في فصل الصيف، أيّام الآحاد والأعياد، فتحمل

البهجة إلى قلوب الـمُـتنزّهين.

هل كانت تُباع من قبل؟ ربّما كانت زلابية الحـمّـص هي التي كانت تنادي عليها البائعة في العام 1850 ويُذكّرنا بها ريجيس دو لاكولومبيير Régis de la Colombière: «تعالوا وكلوا فطائر لذيذة ساخنة[109]!»

مهما يكن الأمر، لا شكّ في أنّ وصفتنا هي الوصفة الأصليّة قبل أن يُستبدل الحـمّـص بطحين الحنطة، ويُغفل أحياناً تطييبها بماء الزهر الذي يُضفي عليها نكهته العذبة. إلّا أنّ العوّامة ما زالت على شكل أفاعٍ طويلة، وما زال غلافها مقرمشاً وقلبها طريّاً عندما تُطهى بعناية، وما زالت تُقطّع بالمقصّ قطعاً طولها من 12 إلى 15 سنتيمتراً قبل أن تُكسى بالسكّر.

ومن الطريف أنّ كلمة شيشي chichi في لغة مرسيليا العامّيّة تعني أيضاً القضيب. ولا نعرف ما إذا كان هذا بوحيٍ من ديُسقوريدُس وتابعيه من الأطبّاء والصيادلة القُدامى الذين كان الحـمّـص في نظرهم مُنشّطاً للشهوة الجنسيّة.



صبّ القفشة

بلاد الخليج

المكوّنات لستّة أو ثمانية أشخاص

- كوب من طحين الحمّص

- نصف كوب من طحين القمح

- 3 ملاعق صغيرة من طحين الأرزّ

- 5 بيضات

- علبة خميرة

- ملعقة صغيرة من حبّ الهال المطحون

- نصف ملعقة صغيرة من الزعفران المطحون

- سمن

- زيت للقلي

- كوبان من السكّر

- ملعقتا طعام من عصير الليمون

طريقة التحضير

- يُخلط طحين القمح وطحين الحمّص وطحين الأرزّ في وعاءٍ زجاجيّ كبير وتُحفر في وسطه حُفرة. تُذاب الخميرة في ملعقتي طعام من الماء الفاتر.

- يُخفَق البيض جيّداً ويُمزَج بالخميرة وبنصف الهال والزعفران. يُسكب هذا المزيج على الطحين والسمن المُذاب بعد أن يبرد، ويُعجَن الخليط جيّداً.

- تُترَك العجينة في مكانٍ دافئ وهي مغطّاة أربع ساعات على الأقلّ.

- يُذاب السكّر في كوبين من الماء ويوضع على النار حتى الغليان في قدرٍ مزدوجة القعر، مع التحريك المستمر، ويُضاف عصير الليمون وما تبقّى من الزعفران والهال وتُترك القدر على النار ربع ساعة، ويُحتفظ بالقطر.

- يُحمّى الزيت في مقلاةٍ عميقة، وبعد أن تُدعك العجينة سريعاً، تُصنع منها كراتٌ صغيرة بواسطة ملعقة القهوة وتُقلى حتى تصبح ذهبيّة اللون.

- تُسحب الكرات بواسطة مصفاة وتُغمر بالقطر القطر وتُقدّم في الحال.

يعرف عشّاق الشعر العربي القديم قصيدة ابن الرومي (القرن التاسع) التي يصف فيها خبّازاً منصرفاً إلى قلي الزلابية، وكانت تُصنع منذ ذلك الحين على شكل كراتٍ صغيرة وأقراصٍ وحلقات ومُشبّكات... وفي كتب الطبيخ، منذ ابن سيّار الورّاق، وصفاتٌ يُنسب بعضها أحياناً إلى الخلفاء كالمأمون أو الواثق بالله.

تُسمّى الزلابية «عوّامة» في لبنان وسورية، و«لقمة القاضي» في مصر، ولكنّها احتفظت في فلسطين باسمها الأصيل. تتميّز عنها صبّ القفشة بما نتبيّنه فيها من علاقةٍ بإيران والهند: من إيران حبّ الهال والزعفران، ومن الهند، على الأغلب، المزج بين طحين الحمّص وطحين القمح. وليس في عوّامات بلاد الشام بيض.

خفيّات[110] بالحمّص

Azevias de grão

البرتغال

المكوّنات لثمانية أشخاص

الحشوة

- 500 غرام من الحمّص

- صفار بيضتين

- يُسخَّن المزيج مع مواصلة تحريك العجينة حتى تصبح متماسكة ولا تلتصق بِحواف الوعاء. يرفع الوعاء عن النار ويُضاف صفار البيض إلى العجينة- مع التحريك المتواصل.

- 350 غراماً من السكّر

- ليمونة حامضة

- نصف ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

العجينة

- 250 غراماً من الطحين

- ملعقتا طعام من زيت الزيتون

- كوب صغير من الكونياك أو الأرمانياك

- 4 أو 5 أكواب من الماء

- نصف ملعقة صغيرة من الملح

طريقة تحضير الحشوة

- يُسلق الحـمّـص (المنقوع مسبقاً) ويُنزَع عنه القشر ويُهرَس جيّداً. يُذاب السكّر في كوب ماء ويُسخَّن حتى الغليان وبعد دقيقتين يُضاف إليه هريس الحـمّـص والقرفة وبرش الليمون الحامض، ثم يُمزج الخليط جيداً.

- تُطهى العجينة عشر دقائق ثم تُرفع عن النار وتُغطَّى وتُترَك لترتاح 12 ساعة.

تحضير العجينة

- يُحمّى الزيت ثم يُسكَب وسط الطحين المنخول مسبقاً ويُمزج به جيداً.

- يُضاف بعد الملح الكونياك (أو الأرمانياك) ثمّ تُسكب ثلاثة أكواب ماء. تدعك العجينة طويلاً ثم تُترك 4 ساعات مغطّاة بخرقة رطبة.

تحضير الفطائر

- تُبسط العجينــة بالمرقـاق حتــى تصـبح بســماكة بضعـة ميليمترات.

- تُقصّ منها قطع مستطيلة بـحجم 5x01 سنتيمترات.

- يوضع القليل من الحشوة وسط المستطيلات باتجاه الطول. تُطوى أطراف كل مستطيل وتُغلق بإحكام.

- تُقلى الخفيّات عشر دقائق ثم تُرَش بالسكّر والقرفة.

هذه الحلويّات البرتغالية مصدرها إقليم ألنتيجو[111] ولم نجد ما يُشبهها في أيّ مكانٍ آخر.

تورتة بالحمّص على الطريقة القديمة

Torta di ceci

إيطاليا

المكوّنات من ستة إلى ثمانية أشخاص	**طريقة التحضير**
	- يُسلَق الحمّص (المنقوع مسبقاً) ويُنزَع قشره وُيدقّ في الجرن ويُحتفَظ به جانباً.
- 250 غراماً من الحمّص	- يُدَقّ اللوز في الجرن ويُجرَش الصنوبر.
- 250 غراماً من اللوز	- يُفرَم التين فرماً ناعماً.
- 60 غراماً من التين المجفّف	- يُخلط المجموع جيّداً بعد إضافة السكّر والقرفة والزنجبيل (بكميّات متساوية) ثمّ يُعجن بماء الورد حتى الحصول على عجينة متجانسة ورخوة بما يكفي لبسطها.
- 30 غراماً من الصنوبر	- تُبسط العجينة بعد إراحتها في قالبٍ للتورتة مدهون بالزيت وتُوضع على عجينة تارت بسيطة حُضّرت مسبقاً.
- 200 غرام من السكّر	- تُخبَز الصينيّة في الفرن إلى أن تصبح صفحة التورتة ذهبيّة. يُرشّ السكّر عليها وتُسقى بقطرات من ماء الورد.
- ماء ورد	

- قرفة وزنجبيل

ترقى أصول هذه الوصفة إلى بلاتين دو كريمون (بارتولوميو ساشي الملقّب ببلاتينا) في « كتاب اللذّة الشريفة» De honesta voluptate et valetudine، الذي نُشر في 1475، وتُرجَم في 1503 من اللاتينيّة إلى الفرنسيّة، وأُعيد طبعه عدّة مرّات. كان بلاتين إنسانويّ النزعة وكتابه يتضمّن نصائح ترشد الإنسان ليحيا حياةً سعيدة وأحد مستلزماتها إتقان فنّ المائدة وشروطه الأخلاقيّة والجماليّة والغذائيّة. كما في غالبيّة الكتب القديمة المماثلة لا تتّصف وصفاته بالدقّة في مقادير مُكوّناتها. أمّا هذه الوصفة البديلة، مع المقادير بالغرامات، فيعود الفضل فيها إلى كلود أوبير Claude Aubert التي استوحتها من كتاب بلاتين وجرّبتها



ونشرتها في كتابها «بقوليّات أسطورية» Fabuleuses Légumineuses.

بلاتين دو كريمون، الذي عاش من 1421 إلى 1481، أحد آباء فنّ الطبخ المؤسّسين في عصر النهضة الإيطالية قبل ميسيسبورغو Messisburgo، وروميلي Romoli، وسكابي Scappi. إلا

أنّه لم يضبط كلّ وصفاته أو يستكملها بنفسه، ولم يُنكر ذلك بل اعترف بفضل مايسترو مارتينو Maestro Martino عليه، على الرغم من أنّ مارتينو كان أصغر منه سنّاً. كان يعمل في روما طبّاخاً عند لودوفيكو تريفيزانو Ludovico Trevisano، نائب البابا وبطريرك أكويليا[112]، وفي كتابه «فن الطبخ» Libro de arte Coquinaria وصفةٌ لفطيرةٍ بالحمّص نعتقد أنّها هي التي ألهمت بلاتين دو كريمون، وننشرها كما هي نقلاً عن ترجمةٍ إيطالية للنص الأصليّ باللغة اللاتينية:

«عليك أن تطهو ليبرة من الحمّص الأحمر ثمّ تهرسها بعناية، ثمّ تضعها في قماشة رقيقة بعد أن تعجنها بقليل من حساء الطهي وماء الورد. قبل ذلك عليك أن تُحضّر ليبرة من اللوز المقشور الأبيض المدقوق بعناية ومعها أونصتان[113] من الزبيب، وثلاث أو أربع حبّات من التين المجفّف، وكذلك أونصة ونصف من الصنوبر المجروش. أضف إلى ذلك كلّه السكّر وماء الورد والقرفة والزنجبيل وامزجْ جميع المكوّنات جيّداً. ثم أضف النشاء قبل بسط العجينة على الصفيحة حفاظاً على تماسكها عند خبزها. وحين تنضج الفطيرة رشّها بالسكر وبلّلْها بماء الورد ثمّ اجعل النار قويّةً وأعدها إليها لتصبح ذهبية. تجدر الإشارة إلى أنّ هذه الفطيرة يجب أن لا تكون سميكة».



خبائز بالحمّص

Nân-e nokhodchi

إيران

المكوّنات لأربعة أو ستّة أشخاص	- تُحفَظ العجينة بضع ساعات في قصعة مغطّاة بقماشة.
- 250 غراماً من دقيق الحمّص	- تُصنع كرات من العجينة بحجم حبّة جوز ثمّ تُبسط بسماكة سنتيمتر واحد.
- 125 غراماً من السكر الناعم	- تُغطّى صفيحة الفرن بورقة طهي وتُصفّ فوقها الأقراص مع الحرص على أن لا تتلاصق، وتوضع سبع دقائق في الفرن (حرارته°150).

- 125 غراماً من الزبدة

- نصف ملعقة صغيرة من حبّ الهال المطحون

- ملعقتا طعام من الفستق الحلبي.

طريقة التحضير

- يُنخل الطحين والسكّر ومسحوق الهال.

- تُخلَط المكوّنات مــع الزبــدة شيئاً فشيئاً وتُدعَك العجينة باليد.

- تُرفع الأقراص بعناية وتُزيَّن بالفستق.

تُخبز هذه الأقراص الهشّة خصوصاً بمناسبة عيد رأس السنة الإيراني، النوروز. لذا نجدها في معظم الأحيان على شكل نفلةٍ بأربع أوراق تعشّماً بحظٍّ سعيد.



غريبة الحـمّـص

Mysore pak

الهند

المكوّنات لأربعة أو ستّة أشخاص

- 60 غراماً من دقيق الحـمّـص
- 425 غراماً من السكّر
- 240 ملّيليتراً من الماء
- 240 ملّيليتراً من السمن
- ملعقة صغيرة من حبّ الهال
- ملعقتا طعام من اللوز المحـمّـص
- ملعقتا طعام من الفستق الحلبي

طريقة التحضير

- يُنخّل الطحين ويُحـمّـص في مقلاة مزدوجة القعر حتى يصبح لونه بنيّاً ثم يُنخَل من جديد، ويُوضع في وعاء من زجاج البيريكس.
- يُوضع السكّر والمـاء والسمن فـي قِدرٍ علـى نار منخفضة مع التحريك المتواصل حتى ذوبان السكر ثمّ يُغلى المزيج مع الاستمرار في التحريك.
- تُخفّف النار، ويُضاف دقيق الحـمّـص ثم الهال المسحوق مع مواصلة التحريك خمس دقائق.
- تُدهن صينيّة قطرها 20 سنتيمتراً بالسـمن ويُسكب فيها المزيج.
- تُسوّى صفحة العجينة وتُرشّ باللـوز والفستق. ثم تُترك أربع دقائق وتُقطَّع إلى مربّعات صغيرة ضلعها 3.5 سنتيمتر.

بالإمكان حفظ الأقراص شهراً في علبة مقفلة بإحكام.

تُصنع هذه الحلوى في جنوب الهند. يجب الانتباه إلى دمج الدقيق في القطر ببطء شديد مع الاستمرار بالتحريك وتقطيع الحلوى قبل أن تيبس وإلّا تفتّتت حتماً.



كعب الغزال بالحمّص

تونس

المكوّنات

- كيلوغرام من طحين الحمّص المحمّص
- 500 غرام من الزبدة
- 300 غرام من طحين الحنطة
- 400 غرام من السكّر الناعم

طريقة التحضير

- تُشكّل كرات من العجينة بحجم برتقالة وتمغط بقطر سنتيمتر واحد ثم تُقطّع تباعاً على شكل عيدان مائلة الطرفين بطول إصبع صغير وتُوضع في صينيّة مدهونة بالزيت.
- تُخبز العيدان في الفرن على نار هادئة من 15 إلى 20 دقيقة.

- يُخلط السكّر وطحـين الحنطـة مـع طحـين الحـمّص المحـمّص.

- يُوضع الخليط على لوحة الحلويات ثم تُكوّن حفرة في وسطه حيـث تسـكب الزبدة المذابة وتُعجن المكوّنات حتى الحصول على عجينة متماسكة وصلبة.

- تُترَك إلى أن تبرد ثم تُصَف بانتظام على طبقات فــي علبــة معدنيّة ويُفصل بين طبقاتها بــورقٍ مصقول.



يمكن العثور على دقيق الحـمّص المحـمّص في بعض محلّات السمانة الشرقيّة. ويُمكن أن يُصنع كعب الغزال بأشكال مُختلفة: مُثلّثات، أهلّة، حلقات.

لنبقَ في تونس حيث تُصنع أيضاً حلوى، تُدعى «جاوية»، من السميد والسكّر وحبوب الحـمّص المحـمّصة.

الجاوية

كيلوغرام من السميد الخشن- 100 غرام من الحـمّـص المحـمّـص- 600 غرام من السكّر الناعم

ليمونة حامضة- ملعقتا طعام من ماء العطرشيّة (الجيرانيوم) المقطّر

رشّة من ملوّن نباتـي- 25 غراماً من السمسم- قليل من الزبدة.

يُحـمّـص الحـمّـص والسميد في الفرن كلّ على حدة، مع التحريك المتواصل حتى يحمرّا. يُوضع السكّر في قِدر ويُغمر بالماء ثم يُضاف الحـمّـص المحـمّـص وعصير الليمونة والملوّن النباتي. يُسخّن المزيج ببطء مع التحريك المتواصل إلى أن يُصبح لزجاً. يُرفع حينئذٍ الوعاء عن النار ويُضاف ماء الجيرانيوم والسميد المحـمّـص وتُعرك المكوّنات جيداً ثم تبسط العجينة في قالبٍ للتورتة مدهون بالزبدة. يُرشّ السمسم، وعندما تبرد الحلوى تُقطّع إلى شرائح متساوية.

العاشوريّة

تركيا

المكوّنات لاثني عشر شخصاً

طريقة التحضير:

- يُنقَع كلٌّ من الحـمّـص والفاصولياء والبرغل على حدة لمدّة ثماني ساعات على الأقلّ.

- نصف كوب من الحمّص

- نصف كوب من الفاصولياء البيضاء

- كوب من البرغل الخشن

- نصف ملعقة صغيرة من الملح

- كوب ونصف من السكّر

- كوب ونصف من الحليب

- نصف كوب من الزبيب الأحمر

- نصف كوب من الزبيب الأبيض

- نصف كوب من المشمش المجفّف المفروم

- نصف كوب من التين المجفّف المفروم

- نصف كوب من اللوز

- نصف كوب من الجوز

- نصف كوب من الصنوبر

- في اليوم التالي يُطهى الحمّص والفاصولياء كلّ على حدة.

- يُطهى البرغل 45 دقيقة على نار هادئة والقِدر مكشوفة.

- يُضاف إليه الحمّص والفاصولياء بعد تصفيتهما وكوب ماء وتُترك القِدر على نار هادئة دون غطاء 30 دقيقة مع التحريك من وقت لآخر.

- يُضاف السكّر والحليب والملح ويتواصل الطهي 15 دقيقة.

- خارج النار تُزاد الفواكه المجفّفة وماء الورد مع التحريك برفقٍ وتُغطّى القِدر إلى أن تبرد.

- تُقدَّم العاشوريّة في قصعات بعد تزيينها بحبّات الرمّان.

- نصف كوب من الفستق

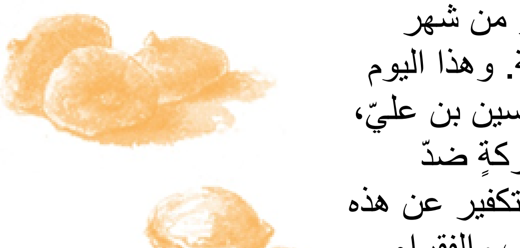
- ربع كوب من ماء الورد

- رمّانة





يُحكى في تركيا أنّ نوح، في آخر أيّام الطوفان، طها في قِدرٍ كلّ ما تبقى له من مؤونة، فابتدع هذه الأكلة التي يُسمّونها أيضاً «حلوى نوح». ويُقال في بلدانٍ أخرى أنّ آدم (شخصيّاً!) هو الذي طبخها أوّل مرّة في اليوم الذي غفر له الله خطيئته. المهمّ أنّ الأتراك، كغيرهم من المسلمين،



يُحضِّرون العاشوريّة في العاشر من شهر محرّم، أوّل شهور السنة الهجريّة. وهذا اليوم آخر أيّام الحداد السنويّ على الحسين بن عليّ، حفيد النبيّ، الذي استُشهد في معركةٍ ضدّ الجيوش الأمويّة في 680هـ. وللتكفير عن هذه الجريمة تُهدى العاشوريّة للأقارب والفقراء. وكان

الأعيان في الدولة العثمانيّة يُقدّمونها في أوعية من الخزف صُنعت لهذه المناسبة، تُدعى «آشورليك» ashurlik.

ومن البديهي القول إنّ مثل هذه الحلويات لا يمكن أن تُعدّ إلّا بكميّة كبيرة. البخلاء وحدهم يكتفون بالقليل.



البسيسة

تونس

المكوّنات	**طريقة التحضير**
- 500 غرام من الحمّص المحمّص دون ملح	- يُحمّص القمح بكميّات صغيرة في جاط معدني أو في وعاء فخاريّ مع التحريك المستمرّ بملعقة خشبية. ويُحفَظ جانباً.
- كيلوغراماً ونصف من القمح	- تُتبَع الطريقة نفسها مع الحلبة.

- 250 غراماً من حبوب الكزبرة	- في الوعاء الذي لا يزال ساخناً، وخارج النار، تُمزج قشرة البرتقال المفرومة وأوراق المردكوش المفتّتة، والهدف التخلّص من الرطوبة المترسّبة.
- 125 غراماً من حبوب الشمرة	- تُخلَط جميع المكوّنات مع إضافة الملح ثمّ يُطحن المزيج.
- 125 غراماً من حبوب اليانسون	- تنخل البسيسة المطحونة في الغربال الناعم ويحتفظ بها في قماقم مغلقة بإحكام.
- 15 غراماً من قشر البرتقال المجفّف	
- ملعقة طعام من الحلبة	
- ملعقة صغيرة من الملح	
- بعض وريقات المردكوش المجفّف	

تُباع البسيسة جاهزةً، ولا تُصنع في البيوت، إذا لم يُخشَ عناء تحضيرها، إلّا بكمّيّة كبيرة نسبيّاً، ومن الضروريّ الاحتفاظ بها في أوعية مغلقة بإحكام. ولا شكّ أنّها أفضل طعماً ومذاقاً إذا طُحنت مكوّناتها ومُزجت بعد تحميصها فوراً.

ليس للبسيسة وصفةٌ ثابتة لا تتغيّر، فهي ترتضي التعديل والتنويع، ولكن لا بدّ فيها من الجمع بين الحبوب (القمح أو الشعير) والحمّص مع غيره من البقوليّات (الفول أو الحلبة) والمنكّهات (الكراوية واليانسون النجميّ، غير تلك التي ذكرناها في وصفتنا).

وفي تونس أيضاً، في منطقة الساحل، نوعٌ من البسيسة يُسمّى الدردورة، يُصنع، بحسب هايديه تمزاليHaydée Tamzali في كتابها المذكور آنفاً، من الحمّص كمكوّن أوليّ والسمسم والحلبة

والفول اليابس، ويُنكّه بماء الورد. وكذلك تُعطّر الدردورة بماء الورد عندما تُعجن بطحين الشعير وطحين الخروب وحبوب اليانسون.

دردورة

500 غرام من الحـمّـص- 250 غراماً من القمح (أو الشعير)

50 غراماً من الفول اليابس- 75 غراماً من السمسم

15 غراماً من الحلبة- 3 ملاعق طعام من ماء الورد

سكّر *(حسب الذوق).*

ما يميّز البسيسة وأخواتها هو أنّ قليلاً منها يكفي لسدّ الجوع في السفر، لذا كان الرحّالة (والحجّاج) يعتمدونها - وكذلك العمّال الذين لا يستطيعون العودة إلى بيوتهم للغداء.

يدعونا الشعير الحاضر غالباً في البسيسة إلى استطرادٍ عن أحسية الشعير المحمّص التي كانت تُطبخ قديماً في أثينا، وتُصنع في تونس من برغل الشعير، «الملثوث». ولا ننسَ أنّ تحميص الحبوب والبقوليّات عريقٌ في القدم، حتّى أنّ بعض الكتّاب يزعمون أنّ البسيسة تعود إلى نهاية العصر الحجري.

تُؤكل البسيسة، ومثلها الدردورة، ممزوجة بمادّة دسمة وبأخرى حلوة حتى الحصول على ما يشبه المربّى. من الممكن مثلاً أن نضيف إلى 200 غرام من بسيسة الحمّص والقمح (أو الشعير) المرطبة والمعجونة بسرعة 50 غراماً من الزبدة (أو الزيت) و 50 غراماً من العسل (أو السكّر). يجب بعد ذلك أن تُعرك العجينة بعناية، وهي لذيذةٌ كما هي أو مع الخبز والبلح والتين وقرون الخرّوب الطازجة أو المحمّصة. كانت البسيسة (أو الدردورة) الممزوجة على هذا النحو تُعدّ وتُهدى في اليوم السابع بعد الولادة، وثمّة تقليدٌ بدويّ قديم يقضي بأن يُطعم المرضى بسيسةً تتضمّن الذرة البيضاء مع خليط الحمّص والشعير.

الأرز بالحليب على الطريقة الهنديّة

Kheer

الهند، باكستان

المكوّنات لستّة أشخاص

- 200 غرام من الأرزّ المصريّ
- 80 غراماً من الحمّص
- 100 غرام من السكّر الأحمر
- 100 غرام من الكاجو
- ليتر من الحليب
- ملعقة صغيرة من حبّ الهال

طريقة التحضير

- يُطهى في الماء، كلٌّ على حدة، الأرز والحمّص (المنقوع مسبقاً والمقشور).
- يُمزج الأرز والحمّص. ثم يُغمَران بالحليب.
- يُخلط المجموع ويُطهى على نار هادئة.
- يُضاف السكّر وحبّ الهال المطحون وحبّات الكاجو المحمّصة مسبقاً في الزيت. يُسحَب الخليط عن النار في الحال ويُسكَب في طبق ثم يُترك إلى أن يبرد.
- لحظة التقديم تُرَشّ الحلوى باللوز المحمّص المبشور.

- بضع حبّات من
اللوز المحمّص

ليس الكهير الهنديّ أرزّاً بالحليب فحسب بل هو طائفةٌ من المآكل (بودينغ) التي يُنشد فيها الأرزّ لتكثيف الحليب، وبعض هذه الأنواع من البودينغ قديم جداً يرتبط بالطقوس الدينيّة إذ يُقدّم منه قرباناً للإله كريشنا، ولكلّ معبدٍ وصفته الخاصّة به.

وللكهير أسماءٌ أُخرى بحسب الأديان والمناطق، منها «بايازا» payasa و«كوشمندا» kushmanda أو «بابيش» payesh. ومن وصفات البايازا واحدةٌ من مكوّناتها الحمّص دون أن يرافقه الأرزّ. تُغمر حبوب الحمّص المنزوعة القشرة بالماء وتُسلق مع ملعقة زيت ورشّة من الكركم حتى تصبح طرية جداً. عندئذٍ يضاف إليها السكّر وتترك على النار مع التحريك عشر دقائق ثم يُسكَب الحليب. وبعد أن يتكثّف المزيج حتّى يجمد تقريباً يُضاف جوز الهند الطازج وحبّ الهال المطحون.

بايازا بالحمّص وجوز الهند

لستّة أشخاص

200 غرام من الحمّص- 100غرام من السكّر الأحمر

نصف ليتر من الماء- 100غرام من برش جوز الهند الطازج

ملعقة صغيرة من حبّ الهال المطحون

رشّة من الكركم

ملعقة صغيرة من الزيت.



غزيل البنات

تونس

المكوّنات

- 500 غرام من السكّر (كريستال)

- 250 غراماً من دقيق الحمّص

- يُترك إلى أن يبرد قليلاً ثمّ يُعرَك طويلاً بملعقة مسطّحة حتى يشكّل عجينة متجانسة ومطّاطة.

- توضع هذه العجينة من القطر على شكل حلقة ويُسكَب في وسطها شيئاً فشيئاً خليط نوعيْ الدقيق مع

- 125غراماً من دقيق الحنطة

- 200 غرام من العسل

- 25 غراماً من الغلوكوز

- 15 غراماً من الزبدة أو من السمن

- ملعقة صغيرة من عصير الليمون

طريقة التحضير

- يُقلى دقيق الحنطة حتى يصبح ذهبياً.

- يخلط مع دقيق الحمّص جيّداً.

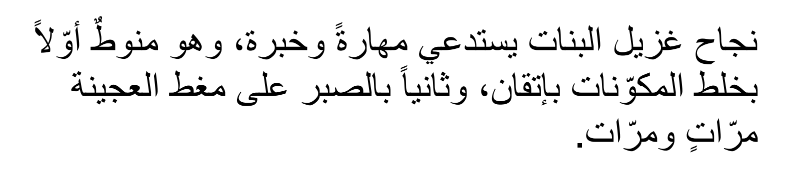
- يُصنَع قطرٌ من السكّر والعسل والغلوكوز والزبدة والليمون. بعد أن يُطهى القطر يُسكَب على رخام مدهون بالزيت.

العرك المتواصل إلى أن تمتصّه عجينة القطر بكامله.

- تُطوى العجينة على شكل 8 ثمّ تُطوى حلقتاها ثمّ تُمغَط من جديد، وتُعاد هذه العمليّة مراراً حتّى الحصول على حزمةٍ دائريّة تشبه في قوامها خيوط الحرير أو الشعر الأشقر.

- تُقطع الحلقة حينئذ على شكل عيدان كلٌّ منها بطول الإصبع.





نجاح غزيل البنات يستدعي مهارةً وخبرة، وهو منوطٌ أوّلاً بخلط المكوّنات بإتقان، وثانياً بالصبر على مغط العجينة مرّاتٍ ومرّات.



على الرغم من الاختلافات بين الوصفتين،

يُمكن التقريب بين غزيل البنات التونسي و نوع من النوغا بالحمّص تُصنع في المغرب. يُحضّر القطر، فـي قدرٍ مزدوجة القعر، من السكّر وعصير نصف ليمونةٍ حامضة وملعقتي طعام من الماء، ويُوضع فيه الحمّص المنقوع مسبقاً والمُحمّص ويُمزج به بعناية. يُسكَب المزيج بعدئذٍ على صفيحةٍ (من رخام أو معدن) مدهونة بالزيت ويُبسط ويُسوّى سطحه بحيث يكون بسماكة حبّة الحمّص. وبعد أن يبرد، يُقطَّع قطعاً صغيرة متساوية.

نوغا بالحمّص

5 دسيليترات من الحمّص المنقوع- 2.5 دسيليتر من السكّر

نصف ليمونة- قليل من ملّون أحمر (حسب الذوق).



حلاوة بالحمّص والسميد

Sooji besan halwa

الهند

المكوّنات لستّة أشخاص

- 540 ملّيليتراً من الحليب
- 210 غراماً من السكّر
- ربع ملعقة صغيرة من شعيرات الزعفران
- 35 غراماً من الزبيب
- 120 غراماً من السمن أو الزبدة
- ورقة غار
- نصف ملعقة صغيرة من الشمرة
- 50 غراماً من دقيق الحمّص
- 125 غراماً من السميد
- 55 غراماً من اللوز المفروم
- رشّة بهار

طريقة التحضير

- يُغلى الحليب والسكر مع التحريك المتواصل ثمّ تُخفَّف النار
- ويُضاف الزعفران والزبيب وتُترك القِدر على نار هادئة جداً.
- يُذاب السمن في طنجرة ويُمزج بالغار والشمرة، ثم بطحين الحمّص والسميد واللوز.
- يُترَك المزيج عشر دقائق، مع التحريك المتواصل حتّى يصبح لونه ذهبيًاً.
- خارج النار، يُسكب الحليب المُحلّى على مهل مع التحريك المتواصل.
- يُوضع المزيج على النار من جديد مع مواصلة التحريك حتّى امتصاص السائل كلّه.
- تُقدَّم الحلاوة ساخنة بعد أن تُرشّ بالبهار وجوزة الطيب.

- رشة من مسحوق جوزة الطيب



هذه «مهلّبيّة» شتائية شائعة في البنغال حيث تُدعى، بحسب يامونا ديفي



التي ندين لها بالوصفة، «موهان بهوغ» mohan bhog. ومن الممكن أن يُسكب المزيج بعد امتصاص السائل في طبقٍ مدهون بالسمن ويُترك إلى أن يبرد ويُقطّع عندئذٍ إلى مربّعات أو معينات.

أمّا أكثر «الحلاوات» الهنديّة انتشاراً، sooji halva، فليس من مُكوّناتها طحين الحمّص، وتؤكل أيضاً ساخنةً أو باردة، وغالباً ما يُرافقها الخبز المقليّ الذي يدعى «بوري» puri.

المراجع

أديب، نزيهة وفردوس مختار، دليل الطبخ والتغذية، الطبعة التاسعة، بغداد، مكتبة الـمُـثنّى، 1980.

البرازي، نوزر، تيسير الأمور في ملء القُدور، دمشق، دار سلام، 1991.

البغدادي، مُحمّد بن حسن، كتاب الطبيخ، تحقيق داوود الجلبي، طبعة فخري البارودي، بيروت، دار الكتاب الجديد، 1964.

أبو الخير الإشبيلي، عُمدة الطبيب في معرفة النبات، تحقيق مُـحـمّد الخطّابي، بيروت، دار الغرب الإسلاميّ، 1995.

ابن رزين التُجيبي، فضالة الخوان في طيّبات الطعام والألوان، بيروت، دار الغرب الإسلامي، 1984.

الريّس، جورج، فنّ الطبخ، بيروت، المكتبة الأدبيّة، د.ت.

زكي، بسيمة، فنّ الطهي، القاهرة، كتاب الشعب، د.ت.

ابن سيّار الورّاق، كتاب الطبيخ، تحقيق أوهمبرغ وسحبان مروّة، هلسنكي، الجمعيّة الشرقيّة الفنلنديّة، 1987.

ابن سيرين، مُحمّد، مُنتخب الكلام في تفسير الأحلام، في هامش كتاب عبد الغنيّ النابلسي تعبير الأنام في تفسير الأحلام، القاهرة، مكتبة عيسى البابي الحلبي، د.ت.

السيوطي، المنهج السويّ والمنهل الرويّ في الطبّ النبويّ، بيروت مؤسّسة الكتاب الثقافيّة، 1986.

ابن العديم، الوصلة إلى الحبيب في وصف الطيّبات والطيب، تحقيق سليمى محجوب ودرّيّة الخطيب، حلب، معهد التراث العلمي العربي، 1988.

كامل، صدوف، وسمة عُثمان، ألف باء الطبخ، بيروت، دار العلم للملايين، 1983.

كتاب الطبيخ في المغرب والأندلس في عصر الموحّدين، تحقيق أمبروزيو هويسي ميراندا، مدريد، مجلّة معهد الدراسات الإسلاميّة، 1961-1962.

كتن، كيتي، الكتاب الحديث لعمل الحلويات وفنّ الطهي، د.ت.

كنز الفوائد في تنوي عالموائد، تحقيق مانويلا مارين وديفيد وينز، بيروت، 1993.

ابن المبرد، يوسف بن حسن، «كتاب الطباخة»، مجلّة المشرق، تحقيق حبيب الزيّات، المجلّد 35، ص. 370-376.

النابلسي، عبد الغني، علم الملاحة في علم الفلاحة، بيروت،

وينز، ديفيد، في مطبخ الخليفة، بيروت، دار رياض الريّس، 1989،

BIBLIOGRAPHIE

.Antica cuciniera genovese, Tolozzi, Gênes, s. d., 224 p

Altaf N. et Ahmad M. S., «Chickpea (Cicer arietinum L.)», in Biotechnology in Agriculture and Forestry, Legumes and Oilseed Crop I, sous la dir. de Y. P. S. Bajaj, Springer, Heidelberg, 1990, p. .100-113

André J., L'Alimentation et la cuisine à Rome, Les Belles-Lettres, .Paris, 1981

.Andrews Colman, Catalan Cuisine, Atheneum, New York, 1988

Aoun Fayez, 280 recettes de cuisine familiale libanaise, Jacques .Grancher, Paris, 1980, 250 p

Apfelbaum M., Perlemuter L., Niclos P., Forat C. et Begon M., .Dictionnaire pratique de la nutrition, Masson, Paris, 1981

Apicio (Apicius), Manuale di gastronomia, Rizzoli, Milan, 1967, 158 .p

Aris Pepita, La Cuisine de la campagne espagnole, Albin Michel, .Paris, 1991

Armisen R. et Martin A., Les Recettes de la table niçoise, SAED, .Strasbourg, 1972, 130 p

Aubert Claude, Fabuleuses Légumineuses, Terre vivante, Paris, 1989, 156 p.

Aykroyd W. R. et Doughty J., Les Graines de légumineuses dans l'alimentation humaine, FAO, Rome, 1982.

Ayto John, A Gourmet's Guide, Food and Drink from A to Z, Oxford University Press, Oxford, 1994, 388 p.

Barsoti Glaudi, Le Bouil et le tian, Edisud, Aix-en-Provence, 1996.

Batman Najmieh, Ma cuisine d'Iran, 300 recettes, Jacques Grancher, Paris, 1984, 176 p.

Battaglia Salvatore, Grande Dizionario della lingua italiana, Unione tipografico, Editrice torinese, Turin, 1962.

Ben Yamine, Cuisine algérienne, Garancière, Paris, 1983, 140 p.

Benghiat Suzy, Middle Eastern Cookery, Weidenfeld and Nicolson, London, 1984, 144 p.

Bennani-Smirès Latifa, La Cuisine marocaine, Al-Madariss, Casablanca, 1980, 222 p.

Bois D., Les Plantes alimentaires chez tous les peuples et à travers les âges, Lechevalier, Paris, 1927-1928, 2 t.

Bolens Lucie, La Cuisine andalouse, un art de vivre : XIe-XIIe siècle, Albin Michel, Paris, 1990, 352 p.

Boni A., Les Cuisines régionales d'Italie, Mondadori/Planète, Paris, 1970.

Borget Marc, Les Légumineuses vivrières tropicales, Maisonneuve et Larose, Paris, 1989, 162 p.

Bouayed Fatima-Zohra, La Cuisine algérienne, SNED, Alger, 1989, .440 p

Bouchez C., Perspectives de développement de la culture du pois chiche dans le bassin méditerranéen, DAA Économie .méditerranéenne, ENSA, Montpellier, 1985, 100 p

Boulos-Guillaume Nouhad, La Cuisine libanaise naturelle, 99 .recettes sans viande, Edifra, Paris, 152 p

.Calera Ana Maria, Cocina andaluza, Everest, León, 1981, 216 p

Candolle Alphonse de, Origine des plantes cultivées, Librairie .Germer Baillière, Paris, 1883, 380 p

Cappi G., Ortaggi e legumi, Bastogi, Foggia, 1870 (dernière éd. .(1982

Carluccio Antonio et Priscilla, La Bonne Cuisine italienne des .Carluccio, Hachette, Paris, 1997, 320 p

.Carmacina Luigi, La Grande Cucina, Garzanti, Milan, 1977, 1 100 p

Chanot-Bullier C., Vieii Receto de cousino prouvençalo (Vieilles .Recettes de cuisine provençale), Tacussel, Marseille, 1972, 310 p

Cooperative Extension, College of Agriculture (Washington State University), Description and Culture of Chickpeas, Pullman, .Washington, 1982

Correnti Pino, Cinq Mille Ans de cuisine aphrodisiaque, Robert .Laffont, Paris, 1992, 428 p

Craplet C. et J., Dictionnaire des aliments et de la nutrition, Le .Hameau, Paris, 1979

Cutts Sue et Morris Mary, La Cuisine à feu doux, Gründ, Paris, 1982, .142 p

Da Maia Carlos Bento, Tratado completo de cozinha e de copa, Dom .Quixote, Lisbonne, 1984, 726 p

Da Silva Jorge Tavares, La Cuisine portugaise de tradition populaire, .Le guide des connaisseurs, Rhode-Saint-Genèse, 1984, 384 p

Devi Yamuna, The Art of Indian Vegetarian Cooking, Bala Books, .Poway (USA), 1997, 800 p

Diáz Párraga Maria Adela, Cocina murciana, Everest éd., León-La .Coruña, 1995, 224 p

Domingo Xavier et Hussenot Pierre, Le Goût de l'Espagne, .Flammarion, Paris, 1992, 252 p

Drachline Pierre et Petit-Castelli Claude, L'Arte della tavola nella .Roma imperiale, Sand, 1984, 174 p

Duca di Salaparuta, Cucina vegetariana e naturismo crudo, Sellerio, .Palerme, 1988, 314 p

Duke James A., Handbook of Legumes of World Importance, .Plenum Press, New York, 1983

Dumas Alexandre, Le Grand Dictionnaire de cuisine, reprint, Henri .Veyrier, Paris, s. d., 566 p

Escudier Jean-Noël, La Véritable Cuisine provençale et niçoise, .Provencia, Toulon, 1967, 338 p

Faccioli E., Arti della cucina : libri di ricette, testi sopra lo scalco, il .trinciante e i vini, dal XIV al XIX secolo, Il Polifilo, Milano, 1966

Feghali Michel, Proverbes et dictons syrolibanais, Institut .d'ethnologie, musée de l'Homme, Paris, 1938

Gaballo d'Errico Lucia, Il Salento a tavola, guida alla cucina leccese,
.Congedo, La Galatina, 1990, 220 p

Garidel, Histoire des plantes qui poussent aux environs d'Aix et dans
plusieurs autres endroits de la Provence, Joseph David éd., Aix-en-
.Provence, 1715, 522 p

Giovine Alfredo, U Sgranatorie de le Barise (Cucina tipica barese),
.éd. Fratelli Laterza, Bari, 1968, 110 p

Grossouvre Renée de, Les Recettes d'une grand-mère et ses
.conseils, Hachette, Paris, 1978, 318 p

Guégan Bernard (trad. du latin par), Les Dix Livres de cuisine
.d'Apicius, René Bonnel éd., Paris, 1933

Guépratte H., Keller M. et Germaneau L., Recettes de cuisine
.marocaine normalisées, Rabat, 1957, 45 p

Guinaudeau Zette, Fez vue par sa cuisine, J.-E. Laurent, Rabat,
.1937, 210 p

Hallard J. (coordination), Provence-Alpes- Côte d'Azur : produits du
terroir et recettes traditionnelles, CNAC/Albin Michel, Paris, 1995,
.494 p

Hamdi Liakout, Délices culinaires du monde arabe : pâtisseries et
.boissons, éd. Dahlab, Alger, 1992, 118 p

Hammoutène Chérifa, La Cuisine de nos grands-mères, éditions du
.Rocher, Monaco, 1983, 160 p

.Harris Andy, Grèce gourmande, Flammarion, Paris, 1992, 152 p

Harris Valentina, La Cuisine de la campagne italienne, Albin Michel,
.Paris, 1990, 160 p

Hazan-Arama Fortunée, Saveurs de mon enfance : la cuisine juive
.du Maroc, Laffont, Paris, 1987, 452 p

Ibn al-‘Awwâm, Le Livre de l’agriculture, traduit de l’arabe par J.-J. Clément Mullet, Bouslama, Tunis, reprint, 1983, 2 t. en 3 vol., 658 .+460 + 294 p

Ibn al-Baytâr, ‘Abd Allah b. Ahmad, Traité des simples, traduit de l’arabe par Lucien Leclerc, Institut du monde arabe, reprint, Paris, s. .d., 3 vol., 478 + 492 + 482 p

Isnard Léon, La Gastronomie africaine, Albin Michel, Paris, 1930, .474 p

ITCF (Institut technique des céréales et des fourrages), Le Pois chiche, culture, utilisation, ITCF, UNIP, FNAMS & INRA Ed., Paris, .1991, 12 p

Jaffin Léone, 150 recettes et mille et un souvenirs d’une juive en .Algérie, Encre, Paris, 1987, 284 p

Jambunathan R. et SinghU., «Studies on Desi and Kabuli Chickpea (Cicer arietinum L.) Cultivars, Chemical Composition», in Proc. Int. .Workshop Chickpea Improv., Hyderabad, ICRISAT, 1979, p. 61-65

Kaak Zeineb, La Sofra ou la Cuisine tunisienne traditionnelle, STD, .Tunis, 1983, 224 p

Kanafani-Zahar Aïda, La Conservation alimentaire traditionnelle (Liban), éd. de La Maison des sciences de l’Homme, Paris, 1994, .265 p

Karaoglan Aïda, A Gourmet’s Delight, Selected Recepies from the .«Haute Cuisine» of the Arab World, Caravan Books, New York

Karsenty Irène et Lucien, Cuisine pied-noir, Denoël, Paris, 1982, 250 .p

.Khawam René, La Cuisine arabe, Albin Michel, Paris, 1978, 184 p

Kouki Mohamed, Cuisine et pâtisserie tunisiennes, éd. Illustrée,
.Tunis, 1991, 272 p

Kouki Mohamed, La Cuisine tunisienne d'"Ommok Sannata»,
.Maison tunisienne d'édition, Tunis, 1971, 328 p

Laasri Ahmed, 240 recettes de cuisine marocaine, Jacques
.Grancher, Paris, 1982, 252 p

Ladizinski G. et Adler A., «The Origin of Chickpea Arietinum L.», in
.Euphytica 25, 1976, p. 211-217

Landberg Carlo, Proverbes et dictons de la province de Syrie,
.section de Sayda, Brill, Leyde, 1883

Léger Jean-Pierre et Maria José Palla, Recettes du Portugal,
.Éditions du Laquet, Martel, 1995, 144 p

Lévy-Mellul Rioka, La Cuisine juive marocaine, Soussan, Montréal,
.1983, 192 p

Lewicki Tadeusz et Marion Johnson, West African Food in the Middle
Ages according to Arabic Sources, Cambridge University Press,
.Cambridge, 1974

Likidis-Königsfeld Kristina, Les Grandes Traditions culinaires :
.Grèce, Time Life, Amsterdam, 1994, 144 p

Lladonosa i Giró J., El Libro de la cocina catalana, Alianza Editorial,
.Madrid, 1990

Losco Ivana et Soccard Sophie, Notre dictionnaire des meilleures
.recettes de l'Europe du Sud, éd. Ari Zal, Paris, 1995, 384 p

Mallos Tess, The Complete Middle East Cookbook, Summit Books,
.Londres 1981, 368 p

Manorma Ekambaram, Hindu Cookery, D. B. Taraporevala Sons,
.Bombay

Markarian Gérard, 100 recettes de cuisine traditionnelle arménienne, .Jacques Grancher, Paris, 1996

Mataix Verdu José, Alimentación en Yecla, Ayuntamiento de Yecla, .Murcie, 1994, 210 p

Médecin Jacques, La Cuisine du comté de Nice, Julliard, Paris, .1972, 376 p

Miguel Gordillo E. de, El Garbanzo, una alternativa para el secano, .Mundi-Prensa éd., Madrid, 1991, 132 p

Millà Elisabet, Bon profit…! Receptes de cuina familiar, Editorial .Millà, Barcelone, 1988

Mistral Frédéric, Trésor du félibrige, Ed. du centenaire, Delagrave, .Paris, 1986

Modesto Maria de Lourdes, Cozinha tradicional portuguesa, Verbo, .Lisbonne, 1983, 336 p

Moryoussef Viviane et Nina, La Cuisine juive marocaine, Tallandier, .Paris, 1983, 188 p

Mouzannar Ibrahim, La Cuisine libanaise, nouv. éd., Librairie du .Liban, Beyrouth, 1993, 258 p

Mozzani Eloïse, Le Livre des superstitions, mythes, croyances et .légendes, coll. «Bgouquins», Robert Laffont, Paris, 1995, 1 822p

Ambroise et Evelyne, Manuel de cuisine pied-noir, Harriet, Bayonne, .1984, 260 p

Obeida Khadidja, 253 recettes de cuisine algérienne, Jacques .Grancher, Paris, 1983, 188 p

Ortega Simone, 1 080 recetas de cocina, Alianza Editorial, Madrid,
.1996 (32e éd.), 640 p

Piccinardi Antonio, Éloge de la cuisine italienne, Hologramme,
.Neuilly-sur-Seine, 1988, 176 p

Pinto Elvira, La Bonne Cuisine portugaise, Garancière, Paris, 1985,
.172 p

Platina Bartolomeo Sacchi, Il Piacere onesto e la buona salute,
.(Einaudi, Turin, 1985 (1re éd. : 1475

Reboul J.-B., La Cuisinière provençale, Tacussel, Marseille, 1895
.(1re éd.), 470 p

Revel Jean-François, Un festin en paroles : histoire littéraire de la
sensibilité gastronomique de l’Antiquité à nos jours, Pauvert, Paris,
.1979

Rey-Billeton Lucette, Cuisines autour de la Méditerranée, Aubanel,
.Lyon, 1996, 288 p

Rodinson Maxime, «Recherches sur les documents arabes relatifs à
.la cuisine», Revue des études islamiques, 17, 1949, p. 95-165

Rolland Eugène, Flore populaire, ou Histoire naturelle des plantes
dans leur rapport avec la linguistique et le folklore, Librairie Rolland,
.Paris, 1903, 262 p

Routh Shelagh et Jonathan, Notas e cocina de Leonardo da Vinci,
.Temas de Hoy, Madrid, 1993, 216 p

.Saad Negra, La Cuisine tunisienne, Bouslama, Tunis, 1981, 162 p

Sada Luigi, Il Sacro e il Profano nella antica cucina pugliese, Centro
.librario, Bari, 1989, 174 p

.Sada Luigi, La Cucina delle Puglie, Mida, Bologne, 1989, 262 p

Sattar Saeed, La Cuisine indienne, coll. «Guide Marabout», .Marabout, Bruxelles, 1981

Saxena M. C. et Singh K. B., The Chickpea, CAB International, .Waltingford, 1987

.Schapira Christiane, La Cuisine corse, Solar, Paris, 1979

Schwaller de Lubicz Isha, Her-Bak «Pois Chiche» : visage vivant de .l’ancienne Égypte, Flammarion, Paris, 1955

Sekelli Z., L’Art culinaire à travers l’Algérie, ENAL, Alger, 1988, 456 .p

Shaida Margaret, The Legendary Cuisine of Persia, Penguin Books, .Londres, 1992, 338 p

Singh K. B. et Van der Malsen L. J. G., Chickpea Bibliography 1930 to 1974, ICRISAT (International Crops Research Institute for the .Semi-Arid Tropics), Patancheru (Hyderâbâd), 1977, 224 p

Singh S. R., Van Emden H. F. et Ajibola Taylor T., Pests of Grain Legumes / Ecology and

.Control, Academic Press, Londres-New York-San Francisco, 1978

Sinkard A. E. et Vanderenburg A., Evaluation of Desi Chickpea as a New Crop for Saskatchewan, Saskatchewan Agriculture .Development Fund publication, Saskatchewan, 1992

Skipwith Ashkhain, Saudi Cooking Today, Stacy International, .Londres, 1986, 160 p

Sornay P. de, Les Plantes tropicales alimentaires et industrielles de .la famille des légumineuses, Orléans, s. d

Stanton W. R., Les Légumineuses à grains en Afrique, FAO, Rome, .1970

Stavroulakis Nicholas, Cuisine des juifs de Grèce, L'Asiathèque, .Paris, 1995, 364 p

Stoja Muratore Maria Rosaria, La Cucina salentina, Congedo éd., Le .Galatina, 1993, 216 p

Stouff L., Ravitaillement et alimentation en Provence aux XIVe et .XVe siècles, Mouton, Paris, 1970

Suyeux J., Le Grand Livre des produits et de la cuisine exotique, Le .Sycomore, Paris, 1980

Tamzali Haydée, La Cuisine en Afrique du Nord, Vilo, Paris, 1986, .128 p

Thibaut-Comelade Eliane, La Table médiévale des Catalans, Les .Presses du Languedoc, Montpellier, 1995, 222 p

Thibaut-Comelade Eliane, La Cuisine catalane, 2 t., Jacques Lanore, .Malakoff, 1993

Thibaut-Comelade Eliane, La Cuina medieval a l'abast, Edicions de .la Magrana, Barcelone, 1986

Toussaint-Samat Maguelonne, Ethnocuisine de Provence, Alain .Schrotter, Civry, 1982, 188 p

Toussaint-Samat Maguelonne, Histoire naturelle et morale de la .nourriture, Bordas, Paris, 1987, 590 p

Unsal Artun et Beyhan, Istanbul la Magnifique, propos de tables et .recettes, Robert Laffont, Paris, 192 p

Valente Maria Odete Cortes, Entre Douro et Minho (Cozinhas de Portugal), Circulo de Leitores, Lisbonne, 1993, 134 p.

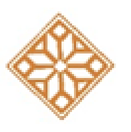
Valente Maria Odete Cortes, Ribatejo (Cozinhas de Portugal), Circulo de Leitores, Lisbonne, 1994, 134 p.

Van Gennep A., Manuel de folklore français contemporain, A. et J. Picard, Paris, 1947, 1 416 p.

Vilmorin-Andrieux, Les Plantes potagères, reprint, Éditions 1900, Paris, 1989, 804 p.

Wéry J., «Un pois pas si chiche que cela», in Bulletin FNAMS, p. 32-35, automne 1986.

Zuliani Mariu Salvadori de, La Cucina di Versilia e Garfagnana, Franco Angeli éd., Milan.



1. جَمَعَ تيوفيل غوتييه Théophile Gautier، وهو شاعر وروائي وناقد فرنسي من القرن التاسع عشر، انطباعاته عن إسبانيا في كتابه «رحلة إلى إسبانيا» Voyage en Espagne، الذي صدر عام 1843.

↥

2. كاندول Candolle عالم نبات سويسري (1778-1841)، أنشأ تصنيف النبات.

↥

3. لانغدوك: مقاطعة فرنسية سابقة أصبحت اليوم ضمن إقليم أوكسيتانيا جنوب فرنسا. كانت عاصمتها تولوز.

↑

4. أي الحقبة البطولية التي تغنّى بها الشاعر الإغريقي هوميروس في ملحمتيه الإلياذة والأوديسة وهي حقبة وسيطة بين العهد الأسطوري والعهد التاريخي للقرن السابع ق. م. تـمّ العثور على أوّل ذكر مكتوب للحـمّـص في إلياذة هوميروس.

↑

5. القطانيّ: ما يُدَّخَرُ في البيت من الحبوب ويُطبَخُ مثل العَدَس. يذكره النبي أشعيا في الفصل الثامن والعشرين الآية 25. «أليس أنّه إذا سوّى وجهها يبذر الشونيز... ويلقي الحنطة في خطوطها والقطانيّ في حدودها».

↑

6. يُعلّمنا الشاعر الروماني أوفيدوس أنّ النساء كنّ، في هذا العيد، يهدين الإلهة فينوس الزينة والأزهار. كان هناك نوع من الحـمّـص أبيض، مستدير وخفيف يدعى حـمّـص كولومب أو حـمّـص فينوس، وكان يؤكل في السهرات المكرّسة لفينوس

cicer columbinum. ↑

7. حتى فرض شيشر أريتينوم نفسه فإنّ لائحة الأسماء العلمية (أو التي تدّعي أنّها كذلك) التي أشير فيها إلى الحـمّـص لا تنتهي. وهي تشبه قائمة جرد للأصناف باللاتينية:

Cerelaticum, Citer italicum, Serphyllum, Cicer erraticum, Lipsianus, Lupinus major, Erba coeta, Cicer album, Chichera, Cicer domesticus, Faselus, Pis albus, Cycer, Citer, Cier, Cisser, Siser, Ciseta, Citrullus, Cicerus, Pisum majus, Pisum minus, Cicer quotidianum, Cicer sativum album, Cicer nigrum, Piseolus, Pisum hortense majus… ↑

8. ديُسقوريدس: طبيب يوناني وعالم نبات (40- 90م.) استفاد من رحلاته لتعميق معارفه الطبيّة والنباتيّة واستمدّ منها عناصر كتاب يُعدّ أوّل وصف للأدوية وتحضيرها باستخدام الأعشاب الطبيّة.

↑

9. نيكولو تومازيو (1802-1874) كاتب وألسني إيطالي وضع قاموساً للغة الإيطالية من ثمانية أجزاء.

↑

10. أديب موسوعي وخطّاط من أصل رومي سكن في بغداد حتى وفاته وأهم مؤلّفاته معجم البلدان.

↑

11. شارلمان: ملك الفرنجة وحاكم إمبراطوريتهم بين الأعوام 768 -800 للميلاد.

↑

12. Eugène Rolland: (1864-1909)، عالم أعراق فرنسي وباحث في التقاليد والفنون الشعبيّة.

↑

13. لهجة أويل هي اللغة الرومنسية وتعرف باللغة اللاتينية، أغلبيتها في جنوب أوروبا، مشتقّة من اللاتينيّة العاميّة.

↑

14. منطقة طبيعية في البيرينيه الشرقية.

↑

15. أوبس: مدينة فرنسية في إقليم فار Var.

↑

16. ليكتور Lectoure: مدينة فرنسية في إقليم جير Gers بمنطقة أوكسيتاني

Occitanie.

↑

17. تول Tulle: مدينة في وسط فرنسا.

↑

18. بريف Brive: مدينة ومقاطعة فرعيّة تابعة لقسم كوريز.

↥.

19. حورس: إله الشمس عند الفراعنة.

↥.

20. كاتبة فرنسية من أتباع الحركة الثيوصوفيّة ومتخصّصة في الحضارة الفرعونية (1864-1909).

↥.

21. ماري روانيه (1936...) كاتبة ومغنّية فرنسية باللغة الأوكسيتانية ومخرجة أفلام وثائقيّة عن المظاهر الدينيّة. من مؤلّفاتها عديدة «كتاب الطبخ الشاعري»

Petit Traité romanesque de cuisine.

↥.

22. غالينوس: (129-216) أكبر أطباء اليونان والعصور القديمة.

↥.

23. أوريباسيوس: (326-403): طبيب يوناني اشتهر بكتابه عن الأمراض الغذائية.

↥.

24. روفوس الأُفسي طبيب يوناني من القرن الأوّل الميلادي. اعتمد العرب على آرائه ورجعوا إلى تصانيفه التي نُقل أكثرها إلى العربيّة.

↥.

25. إسحق بن عمران: طبيب مشهور بغداديّ الأصل وُلد في القرن التاسع وتُوفّي في سنة 932 في القيروان وتميّز بمهارته في تركيب الأدوية.

↥.

26. إسحق بن سليمان (850-932) طبيب وفيلسوف تونسي مكنّى بابن يعقوب وقد لازم إسحق بن عمران. له كتاب المدخل إلى صناعة الطبّ، وكتاب الترياق، وكتاب المدخل إلى المنطق.

↥

27. الرازي (864-932) طبيب وكيميائيّ وفيلسوف ولد في الري (إيران) ودرس الطبّ في بغداد. وصف بأنّه «أعظم أطباء الإنسانية على الإطلاق». ألّف كتاب «الحاوي في الطب».

↥

28. ماتيولي Mattioli: طبيب وعالم نبات إيطالي (1501-1578) له مبحث مهمّ في علم الأعشاب.

↥

29. بلاتين دو كريمونا Platine de Crémone: كاتب وذوّاقة إيطالي من عصر النهضة (1421-1481).

↥

30. أديب وشاعر فرنسيّ حائز على جائزة نوبل للآداب. كان شخصيّة محوريّة في حركة «فيليبريج» Félibrige (المعنى الأساسي للكلمة مذهب العاميّة) الهادفة إلى إحياء ثقافة البروفانس.

↥

31. إسحق بن سليمان الاسرائيلي: (850-932) طبيب وفيلسوف تونسي مكنّى بأبي يعقوب واشتهر بالإسرائيلي عاش في القيروان.

↥

32. خير الدين الأسدي (1٩00-1971) مؤرّخ سوري، و«موسوعة حلب المقارنة» أهمّ أعماله، وقد استغرق في كتابتها ثلاثين عاماً، وسجّل فيها تراث حلب من حكم وأمثال وعادات وأخبار.

↥

33. ابن وحشية النبطي: كيميائي وعالم لغوي نبطيّ عاش في القرن العاشر الميلادي. له عديدٌ من المؤلّفات في الكيمياء والسحر كما ترجم كتاب «الفلاحة النبطية» الذي يعدّ من أشهر المؤلّفات الزراعيّة القديمة. وهذا الكتاب من تأليف كاتب يدعى قوثامي.

↑.

34. ollas podridas وتسمّى «المنوّعة»: طبق إسباني يحتوي على كلّ أنواع اللحم. ورد ذكره في رواية دون كيشوت.

↑.

35. Puchero (من اللاتينية: العجين المطهو بالماء) اسم لعدّة أكلات في إسبانيا وأميركا الجنوبيّة قريبة من المرق باللحم والخضر.

↑.

36. بلاوتوس (254-184) : كاتب مسرحيّ رومانيّ قديم اشتهر بفنّ الكوميديا.

↑.

37. رابليه: كاتب فرنسيّ، أحد أعظم الكتّاب على مستوى العالم (1494-1553)، روايتاه غارغانتوا Gargantua وباتتاغرويل Pantagruel تزخران بالسخرية والعمق.

↑.

38. هوراس (65-8 ق.م,) شاعر غنائي وناقد أدبي لاتيني في زمن أغسطس قيصر عُرف بالقصائد الغنائيّة والمقطوعات الهجائيّة.

↑.

39. مارتياليس: شاعر روماني عاش ما بين القرنين الأوّل والثاني الميلاديّين. أشهر كتبه «إيبجراما» (قصائد قصيرة) وتميّزت أشعاره بحسّ الفكاهة.

↑.

40. ابن سيرين (635-729) عالم وفقيه عراقيّ برع في تأويل الرؤى وتفسير الأحلام.

↑.

41. الديكاميرون، وتلقّب أحياناً بالكوميديا الإنسانيّة، مجموعة من الروايات كتبها المؤلّف الإيطالي جيوفاني بوكاتشيو في القرن الرابع عشر.

↑

42. ديافواروس Diafoirus: اسم الطبيبين اللذين طبّبا أرغان في «مسرحية مريض الوهم» للكاتب المسرحي الفرنسي موليير.

↑

43. كاتب ومسرحي إيطالي (1492-1556) من أبرز أدباء عصر النهضة اشتهر بهجائه اللاذع.

↑

44. في كتابه «حبر على ورق»، يورد الأديب اللبناني الكبير مارون عبود قصّة مشابهة عنوانها: «حساب الحمّص»: «بينما كانت الخورية تنفض جبّة زوجها وتنظّفها سمعت خشخشة حبّ في جيبها فزجّت فيه يدها فوجدت عشرين حبّة حمّص، فقالت تخاطب نفسها: مسكين خورينا! يأكل كلّ يوم حبّة! تقبر الشحّ والبخل. الحمّص ملء البيت. قالت هذا وأسرعت إلى خزانة المونة، وأخذت منها كفّ حمّص رمتها في جيبة زوجها الخوري، ثم راحت إلى شغلها بعد أن اطمأنّت إلى نظافة الجبّة. أمّا حكاية هذه الحمّصات فهاكم تفصيلها. هذا الكاهن كان يعرف الصلاة عن ظهر قلب ويقرأ الإنجيل قراءة مفكّكة الأوصال، وإذا صعبت عليه كلمة تهجّاها. ولكنّ القرية احتاجت إلى خوري، ولم يكن في الميدان غير حديدان فسامه الأسقف، وهكذا صار عليه أن يعرف مواقيت الأعياد قمرية شمسيّة. ولـمّا انتهى المرفع حسب للعيد والصيام حسابهما. ففي تلك الأيّام لم تكن ظهرت روزنامات، وذاكرة المحترم كانت أشد عتمة من كنيسته، فتدبّر أمر العيد بأن وضع في جيبه خمسين حبّة حمّص، وكان كلّ يوم يأكل واحدة ليعلن عيد الفصح المجيد ليلة يأكل الحبّة الخمسين. وظلّ حساب الحمّص مضبوطاً، حتى أوحى إلى الخوريّة كرمها الحاتمي فوضعت ما وضعت من الحمّص في جيبة زوجها الجليل. وكان الناس يسألون الكاهن متى العيد فيعدّ الحمّصات ويجيبهم: العيد قريب يا أولادي. ولكن الجيرة عيّدت وعيدهم لم يجئ، ولمّا سألوه آخر مرّة أجابهم وهو يضحك من نفسه وعينه في الأرض: على حساب الحمّص العيد بعيد».

↑

45. أربعاء الرماد يعادل اثنين الرماد لدى كنائس الشرق، أوّل يوم من الصوم الكبير.

↑

46. Hérault و Aude: من الأقاليم الفرنسية في منطقة أوكسيتاني، جنوب فرنسا.

↑.

47. Sierra de Puebla: منطقة جبليّة شمال ولاية بويبلا في المكسيك.

↑.

48. راجع آنيك فيدانسيو Annick Fédénsieu في فصل «حمّص وكستناء: غذاء الأحياء والموتى»، المأخوذ من كتاب «النباتات والفصول، روزنامات وصور»

,Les Plantes et les saisons, calendriers et representations

نصوص جمعتها ماريان مينيل Marianne Mesnil ضمن سلسلة «Ethnologies d'Europe» الصادرة عن معهد علم الاجتماع في جامعة بروكسيل الحرّة

.U.L.B

↑.

49. كزينوفانيس من كولوفون (570-480 ق.م) فيلسوف يوناني وناقد اجتماعي وديني من فلاسفة اليونان في عصر ما قبل سقراط، أوّل من رفض تعدّد الآلهة.

↑.

50. الميديّون: أحد الأقوام التي استوطنت آسيا الصغرى، شمال غربي إيران حالياً بين ممرّ بحر قزوين والخليج الفارسي.

↑.

51. كاتون القديم أو الحكيم: سياسي وعسكري وشاعر عاش في روما القديمة واشتهر بنثره الشيّق.

↑.

52. يُنسب إلى أبيسيوس كتاب De re coquinaria أي «فنّ الطبخ». عاش أبيسيوس في القرن الأوّل الميلادي وكان ذوّاقة وخبيراً في الطعام. نال شهرة كبيرة في الإمبراطوريّة الرومانيّة بفضل الأكلات التي اخترعها.

[↑](#)

53. بترونيوس (27-66 م) كاتب وسياسي من روما القديمة. كان عضواً في مجلس الشيوخ الروماني. روايته الساخرة «ساتيريكون» Satyricon، المكتوبة باللاتينيّة، تروي مغامرات شابّين في روما. أمّـا الغاروم فهي صلصة من السمك المخمّر والتوابل.

[↑](#)

54. كتاب الطبيخ» أقدم كتب الطبخ العربيّة التي وصلتنا، ويحتوي على مئات الوصفات ونصائح غذائيّة وفوائد طبّيّة.

[↑](#)

55. إبراهيم بن المهدي (779- 839): أخو الخليفة هارون الرشيد من غير أمّه، برع في الغناء ويُعدُّ أمير الذوّاقين، وقد ألّف أوّل كتاب في الطبيخ باللغة العربيّة ولكن لم يصلنا منه إلّا أربعون وصفة أوردها من خلفوه في هذا الفنّ، وفي عدادهم كاتبٌ أندلسيّ مجهول الاسم عاش في بداية القرن الثالث عشر.

[↑](#)

56. كتاب طبخ شاميّ يضم مجموعة من وصفات الطبخ تعود للمؤلّف ابن العديم الحلبي (1192-1262) أو (588 هـ.. 660 هـ)، وهو أحد الكتب التراثيّة الهامّة يبحث في الطبّ والصناعة الدوائيّة والغذائية والعطور. وابن العديم هو أيضاً من أشهر المؤرّخين، وكتابه «بغية الطلب في تاريخ حلب» يُعدّ أوسع مؤلّف عرفه التراث العربي عن تاريخ حلب والشام آنذاك.

[↑](#)

57. ابن بطلان: (1001-1064) طبيب بغدادي جمع بين مهارة الطبيب وشغف الرحّالة. له، غير «تقويم الصحة»، «دعوة الأطباء»، «المدخل إلى الطبّ»، «كتاب الأديرة والرهبان»،...

[↑](#)

58. نبات من القرنيّات، له حَبّ أخضر مدوّر أصغر من الحـمّـص.

[↑](#)

59. سكّان أنجو Anjou، وهي مُقاطعةٌ قديمة كانت كونتيّة مركزها مدينة أنجيه Angers في حضن نهر اللوار الأدنى في فرنسا. وثورة «صلاة الغروب الصقليّة» هي الحرب التي اندلعت في الجزيرة ضد حكم الملك الفرنسي شارل أنجو الذي حكم مملكة صقلية منذ العام 1266.

↑.

60. أرناو دو فيلانوفا Arnau de Vilanova (1240-1311): طبيب وعالم لاهوت من فالنسيا تأثّر بالرازي.

↑.

61. فرانسيسك أكسيمينيس: كاتب فرانسيسكانيّ كاتالونيّ ورجل دين، من أهمّ الكتّاب الكاتالونيّين في القرون الوسطى.

↑.

62. أشهر طبّاخي إيطاليا في النصف الأول من عصر النهضة.

↑.

63. جان فرنسوا ريفيل (1924-2006): فيلسوف وكاتب وصحفي فرنسي.

↑.

64. أنتراكنوز: فحومة أو شقران: مرض يصيب النبات ويسبّبه فطر مجهريّ.

↑.

65. من بين هذه الهيئات يمكن ذكر الاتّحاد الوطني للنباتات الغنيّة بالبروتين (UNIP)، والمعهد التقنيّ للحبوب والأعلاف (ITCF)، والاتّحاد الوطني للمزارعين مصدّري البذور (

FNAMS).

↑.

66. الغاروم «garum»: صلصة تعدّ من السمك المخمّر الذي يضاف إليه الثوم بعد خلطه مع الملح والنبيذ والخلّ والفلفل والزيت أو الماء للحصول على نكهة مميّزة للطعام، وتستخدم كتابل. والغاروم شبيه الـمُـرّي في كتب الطبيخ العربيّة القديمة. ↑.

67. كان السمبوزيوم بمثابة نادٍ أرستقراطيٍّ إجتماعيّ له قيمه ومبادئه. يسبق كلّ مأدبة طقس لتقديم القرابين، ويليها الطّعام والشّراب. كان الحاضرون يتّبعون مراسمَ معيّنة من الغناء وإراقة الخمر للآلهة، وكان المقصود من جلسات السمپوزيوم إمَّا الاتّصال بالآلهة من خلال الحفاظ على جوٍّ من السّكينة والهدوء، أو ببساطة توفير بيئة منادمة ممتعة من خلال شرب النبيذ.

↑

68. فيلسوف إغريقي من الفترة ما قبل السقراطيّة، وقد سبق ذكره.

↑

69. خطيب وشاعر ونحويّ إغريقي من ناوكراتيس في مصر، عاش في نهاية القرن الثاني وبداية القرن الثالث للميلاد.

↑

70. صخر فُتاتي يتجمّع من مقذوفات البراكين.

↑

71. أحد كبار كتّاب الحقبة اللاتينيّة والمسرح الكوميدي وقد تأثّر به شكسبير وموليير.

↑

72. حلتيت: أو هنك بالفارسية: نبتة نفّاذة الرائحة تشبه نبتة الشمرغنية بالعصارة الحليبية المعطّرة وجذوعها تُقطع في الربيع إلى مستوى الجذر الذي يُستخرج منه الراتنج، وهي تحظى بشعبيّة كبيرة في الهند.

↑

73. أجوان أو النانخة أو الكمّون الهنديّ: عشبة هنديّة الأصل تُسحق بذورها فتولّد رائحة حادّة مرّة ولاذعة مهجّنة باليانسون والزعتر والأوريغانو. تُستعمَل في المخابز.

↑

74. مزيج من الحلتيت والملح الأسود وبودرة المانجو.

↑

75. مارتيغ: مدينة تقع في شمال غرب مرسيليا. ↑

76. البطرخ: طعام مُحضَّر من بيض السمك يُملَّح ويُجفّف في الشَّمس أو يُدَخَّن. ↑

77. الأونوغاروم صلصة مؤلّفة من الغاروم يُضاف إليها النبيذ والتوابل والأعشاب العطرية.

↑

78. كتاب فنّ الطبخ الذي ألّفه ماركوس أبيسيوس في روما القديمة، ويُعدُّ من الكتب الرائدة في موضوعه، وفيه عديدٌ من الأطعمة والمشروبات والمعجّنات التي لا زالت شائعة في مطابخ البحر المتوسّط.

↑

79. يُطلق تعبير «الأقدام السوداء» على الأوروبيّين الذين استوطنوا الجزائر، وعموماً بلدان المغرب العربي، في أثناء الاحتلال الفرنسيّ. ↑

80. خمرة مشهورة تصنع في مدينة جزيز بالأندلس ↑

81. من أشهر الأعشاب المغربيّة. ↑

82. بولدو: شجرة ترتبط بالفصيلة الغارية دائمة الخضرة. تشبه رائحتها رائحة الكافور وفي طعمها بعض المرارة.

↑

83. الهريسة الحارة: صلصة حارّة محمّرة تحضّر في المغرب العربيّ عن طريق عجن الفلفل الحار بعد تجفيفه وطحنه وإضافة المتبّلات إليه.

↑

84. ليغوريا: أحد الأقاليم الإيطالية، يقع شمال غرب البلاد ويطلّ على البحر الليغوري جنوباً، عاصمته جنوا. ↑

85. ابن قيم الجوزيّة (1292-1350) فقيه ومحدّث ومفسّر نشأ في دمشق وتولّى الإمامة في المدرسة الجوزيّة.

↑

86. سليقة لحوم وخضار متنوّعة.

↑

87. بول سيزان Cézanne Paul (1839-1906)، وجورج براك Georges Braque (1882 - 1963))، وأوغست رينوار Auguste Renoir (1841 - 1919) من عظام الرسّامين الفرنسيّين. ↑

88. غرام ماسالا: مزيج من توابل مطحونة شائعة في الهند وفي مأكولات جنوب آسيا (خلطة من فلفل أبيض وأسود، وقرنفل، وثوم، وأوراق غار، وكمّون أسود، وقرفة، وهال، وجوزة الطيب، ويانسون، وكزبرة...)

↑

89. تيوفراستوس Théophraste (371-287 ق.م): فيلسوف وعالم إغريقي، وهو أوّل من حاول تصنيف النباتات.

↑

90. المنطقة التاريخية التي تضم مدينة أثينا عاصمة اليونان.

↑

91. مشروب العَرق اليوناني.

↑

92. بارتولوميو سكابي Bartolomeo Scappi: طبّاخ إيطالي من عصر النهضة (1500-1577). تُرجم كتابه عن فن الطبخ Opera dell’arte del cucinare إلى بعض اللغات الأوروبيّة.

↑

93. جان فيغو (1903-1934) مخرج فرنسي. أُنجز الفيلم المشار إليه في عام 1929. ↑

94. راوول ناتييز Raoul Nathiez (1928-2013) كاتب مسرحي وممثّل ومخرج،

↑

95. سوكّا ساخنة ساخنة! سوكّا خارجة للتوّ من الفرن.

↑

96. نسبة إلى باستيا Bastia مدينة تقع في كورسيكا العليا.

↑

97. في مقاطعة أمبيريا الإيطاليّة الواقعة في إقليم ليغوريا.

↑

98. أي تورتة ساخنة جدّاً.

↑

99. مدينة يونانية تقع في شمال وسط اليونان وهي عاصمة منطقة تيساليا الإداريّة.

↑

100. مدينة في منطقة تيساليا.

↑

101. سمك بحريّ يشبه السردين يتوالد في المياه الحلوة. ↑

102. خضريّة: وجبة طعام مكوّنة من لحم الخنزير أو البقر مع الـخُـضر. ↑

103. قدر الكسكسي مزدوجة من طبقتين: الطبقة العليا تدعى " الكسكسي" والسفلى تسمّى "المقفول" أو "البرمة" ↑

104. المارانوس مصطلح أُطلِق في الأصل على يهود شبه جزيرة إيبيريا الذين تحوّلوا إلى المسيحيّة طوعاً أو قسراً، والذين ظلّ بعضهم يمارسون دينهم اليهودي سرّاً. الموريسكيون هم المسلمون الذين بقوا في إسبانيا تحت الحكم المسيحي. ↑

105. القشرة الداخلية في جوزة الطيب. ↑

106. البيسالا

Pissalat

صلصة نيسية من سمك الأنشوفة وسمك السردين المطحونين مع التوابل . ↑

107. سوربرسادا: لحم مقدد من صنع جزر الباليار في إسبانيا ↑

108. صلصة تُصنع من الخضار أوالبقوليّات أو الفواكه مع التوابل وتُرافق الطبق الرئيسي. ↑

109. في النص باللغة البروفنسيّة:

Cu voou leis bouen binets tout cauds, arribaz! ↑

110. حلوى من العجين ومكوّنات تختلف من وصفة لأخرى لكنّها مستطيلة كالخفّ.

↑

111. ألنتيجو Alentejo: منطقة تقع وسط جنوب البرتغال بالقرب من نهر تاجة.

↑

112. أكويليا:مدينة رومانية قديمة في إيطاليا على رأس البحر الأدرياتيكي.

↑

113. الأونصة: بين 28 و31 غراماً.

↑

Table of Contents

كتاب الحمّص
الفهرس
تمهيد للطبعة العربيّة
في مديح الحمّص
القسم الأوّل التسالي والمقرمشات
القسم الثاني السلطات
القسم الثالث الهرائس
القسم الرابع الأحسية والثرائد
القسم الخامس العجائن والفطائر
القسم السادس الأطباق الأولى
القسم السابع الطبق الرئيسي مع السمك
المراجع
BIBLIOGRAPHIE